



ТЕМА УРОКА: МЕТАНИЕ МЯЧА.

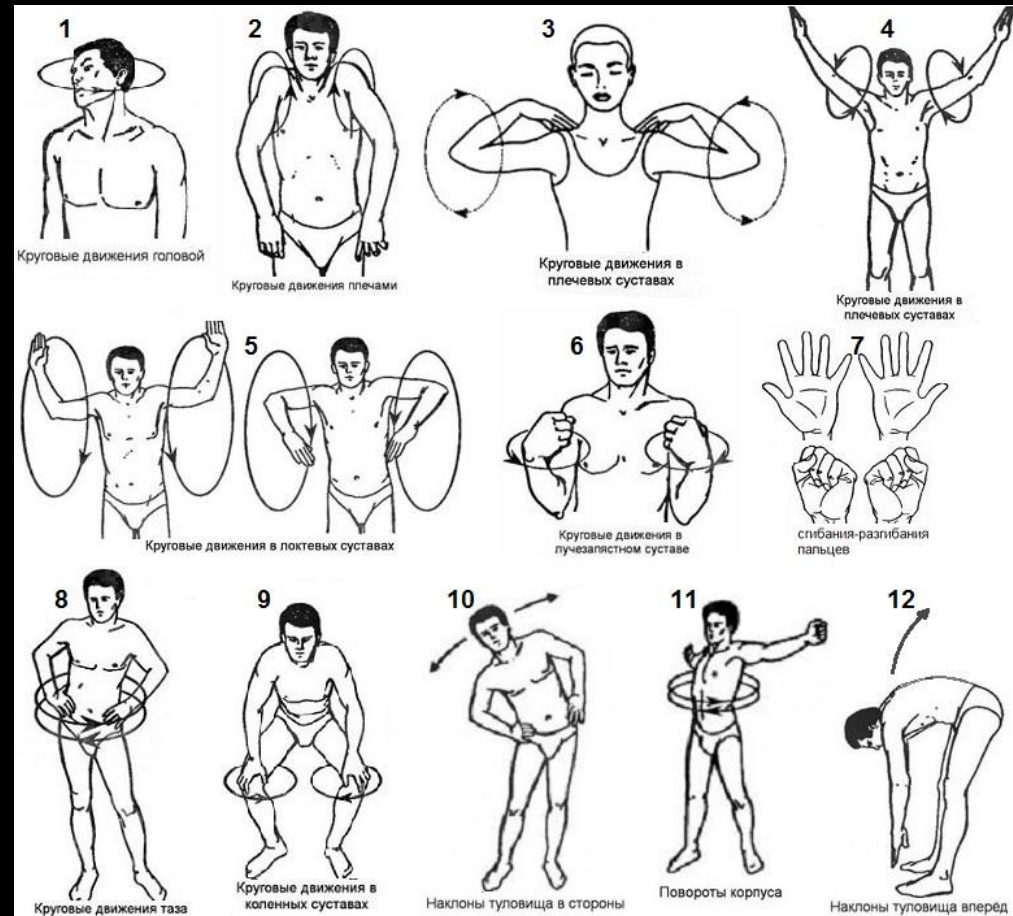
- Цель урока: Повторить метание мяча.

Задачи Урока:

- Освежить знания по легкой атлетике
- способствовать укреплению здоровья.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Разминка (зарядка) – 5 минут.



ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания) М-20, Д-14
- Сгибание туловища в упоре лежа согнув ноги (пресс) М-20, Д-15
- Приседания М-20, Д-20
- Планка 1 мин.
- Прыжки «лягушка» 10 раз
- «Бёрпи» 10 раз.

- Метание мяча.



- Нажми на ссылку.

Техника выполнения

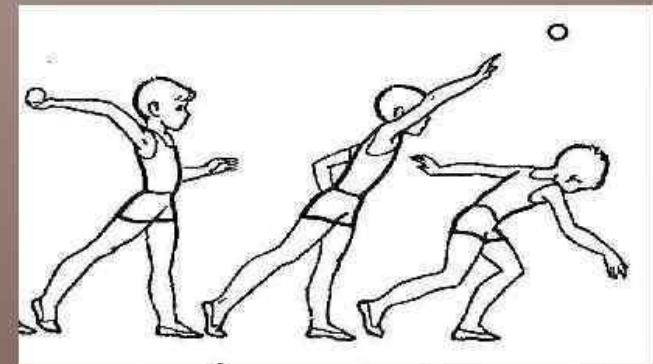
1. Техника метания малого мяча в даль.

Масса мяча 150 г. метание в даль выполняется способом от плеча

И.П. - правая нога назад, немного шире плеч, левая рука полусогнута в локте перед грудью, правая с мячом полусогнута, локоть у правого виска, предплечье параллельно полу.

При замахе, туловище слегка отклоняется назад «поза лучника», тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, активным выносом над плечом вперед-вверх. С последующим выведением вверх-вперед локтя метящей руки.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, подается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти. Аналогично этому способу производится метание левой рукой.



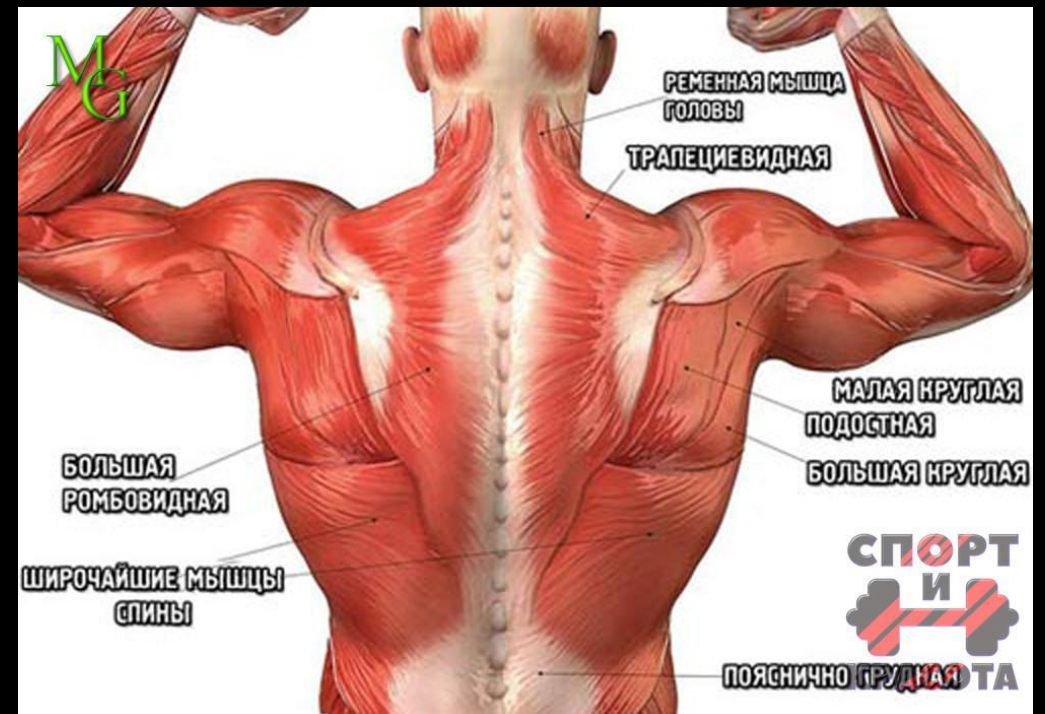
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

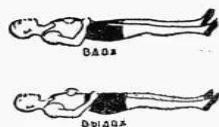
Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

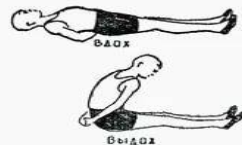
- Упражнения для укрепления спины.



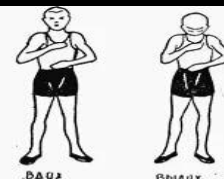
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



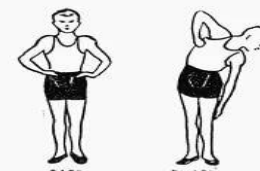
Упр. 1.
ИП — лежа, дыхание под контролем рук. Обратить внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот. 6—8—10 раз.



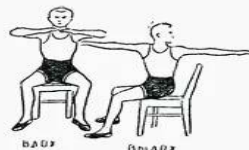
Упр. 2.
ИП — лежа, руки под спину. Сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинистыми вторными наклонами. 4—8 раз.



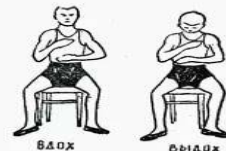
Упр. 7.
ИП — стоя, дыхание с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «а», «о», «у», «и».



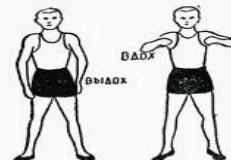
Упр. 8.
ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно с пружинящими движениями, углубляющими наклон, выдох. 4—5 раз в каждую сторону.



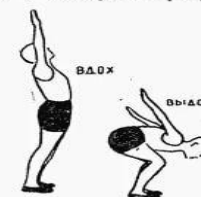
Упр. 3.
ИП — сидя, руки перед грудью. Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.



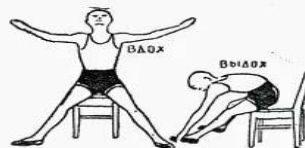
Упр. 4.
ИП — сидя, дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет: 1—2—3—4—5 и т. д. максимально длительно. 5—7 раз.



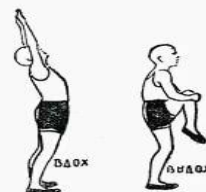
Упр. 9.
Спокойное глубокое дыхание. ИП — стоя, ноги врозь. Подняться на носки, поднимая локти кверху согнутых рук.



Упр. 10.
ИП — ноги вместе, стоя, руки вверх. Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отказа, резкий углубленный выдох. 4—6 раз.



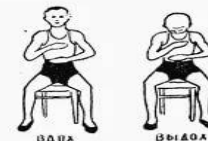
Упр. 5.
ИП — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться и достать правый левый носок попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубив выдох. 4—5 раз к каждой ноге.



Упр. 6.
ИП — стоя, руки вверх. Подтянуть колено к груди попеременно с углубленным выдохом. 4—5 раз каждой ногой.



Упр. 11.
Дыхание ровное и глубокое. Ходьба 2—4 мин.



Упр. 12.
ИП — сидя, успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. 4—8 раз.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

- Попробуй выполнить самостоятельно комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

Комплекс



Нажми на ссылку.

Отправить свои ответы можно по почте
dmitriy.naturin1@mail.ru

- Попробуй сделать самостоятельно разминку используя 4 основных правила, которые мы используем на уроке:
 - 10 и более упражнений
 - Последовательно сверху вниз (от головы до стопы)
 - Красиво
 - Считать.

Зарядку можно сделать по своему усмотрению. Либо видео, либо фото с подписью, либо информация из интернета, либо от руки на листочке.