

29.04.2020

Урок физической культуры в 5 классе.

Тема: Правила безопасности в упражнениях с мячами. Передача и ловля мяча.

Мы начали изучать раздел физкультуры, который называется «спортивные игры». Это - футбол, волейбол, баскетбол, теннис... Во всех этих играх мы используем мяч (малый, теннисный, средний, набивной, футбольный, баскетбольный, волейбольный).

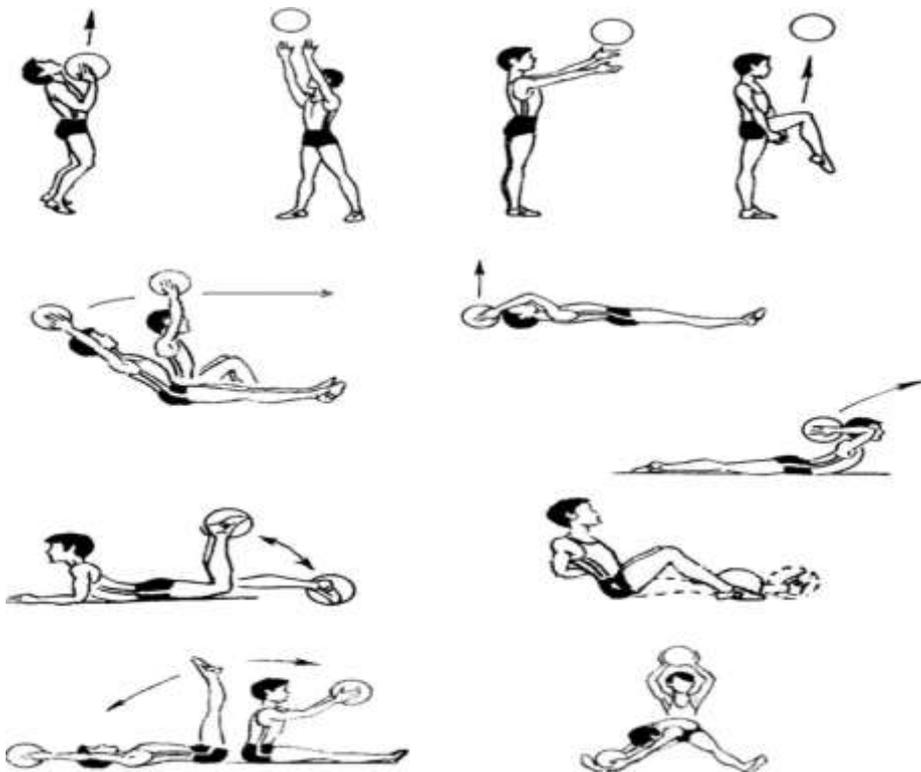
1. Повторим правила безопасности в упражнениях с мячами (устно)

- *соизмерять силу броска мячом в игроков.*
- *избегать столкновений с другими учащимися;*
- *«перемещаясь спиной», смотреть через плечо;*
- *исключать резкое изменение своего движения,*
- *если этого не требуют условия игры;*
- *соблюдать интервал и дистанцию.*

Запрещается:

- *бросать мяч в голову играющим;*
- *вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;*
- *падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча; забегать на скамейки.*

2. Выполните разминку с мячом

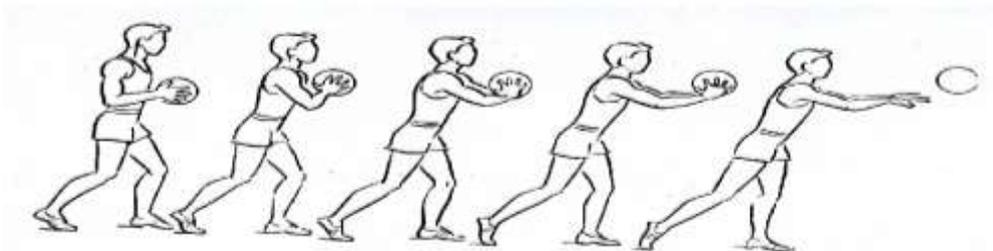


3. Повторим технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди (устно):

1. *Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой.*



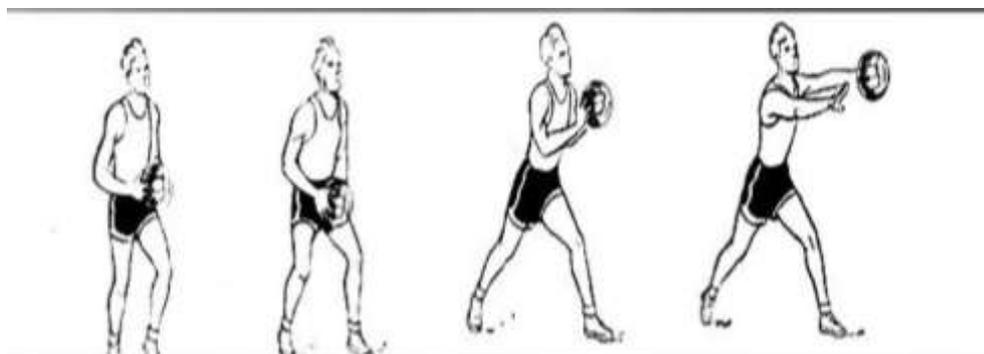
2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте.



3. Передача мяча с ударом об пол.



4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди.



4. Составьте 2-3 упражнения с мячом на месте для разминки, запишите их и пришлите мне фото или можете прислать видео выполнения составленных вами упражнений с мячом для разминки.