

Урок физической культуры в 5 классе.

Тема: «Упражнения с мячами.»

Мы продолжаем изучать раздел физкультуры, который называется «спортивные игры».

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 индивидуальные упражнения с мячом.

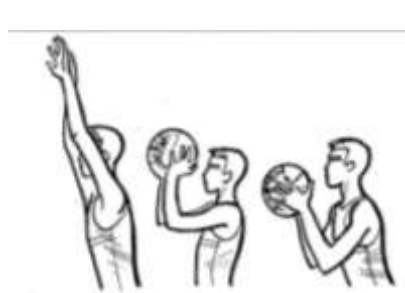
- броски мяча над собой двумя руками и ловля;
- броски мяча над собой с одним хлопком;
- броски мяча над собой с двумя хлопками;
- удар мяча о пол с ловлей двумя руками.

4. Упражнения (в парах):

-а)бросок мяча снизу двумя руками;

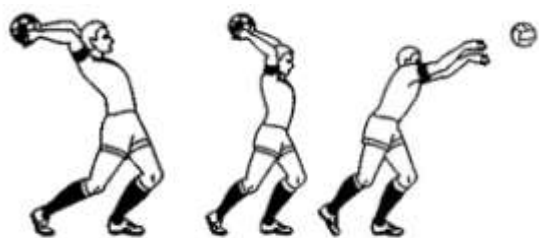


-б) бросок мяча от груди;



-в) бросок мяча из-за головы двумя руками;

-г) бросок мяча из-за головы с ударом о пол.



5. Составьте 2-3 упражнения с мячом в парах, запишите их и пришлите мне фото или можете прислать видео выполнения составленных вами упражнений с мячом в парах.