

Тема урока: Бросок и ловля набивного мяча.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 .

Метание мяча – упражнение, для выполнения которого нужно бросить мяч в цель или на дальность.

Рассмотрим, как правильно метать большой мяч. Большой мяч весит 1 кг и называется набивной, медбол или медицинбол, так как изначально он использовался в лечебной физкультуре.

Если у вас дома есть мяч, выполните упражнения на разминку с мячом.

1.Сначала встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки с мячом вверх, затем медленно опустите вниз. Повторите 10 раз.

2.Теперь прижмите мяч к груди и выполните 10 сгибаний и разгибаний рук вперёд.

3.Далее выполните сгибание туловища вперёд - наклоны. Поднимите мяч двумя руками над головой и наклонитесь в таком положении вперёд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите наклоны 10 раз.

4.Поднимите мяч над головой. Держите его в таком положении и при этом выполняйте наклоны тела в стороны. Сделайте 10 наклонов.

5.Вытяните руки с мячом перед собой. Удерживайте в таком положении мяч и делайте махи ногами, касаясь носком мяча. Повторите 10 раз.

Спортсмены используют для метания разные снаряды. Например, гранату, копье, диск. Рассмотрим упражнения с набивным мячом. Такой мяч используют для тренировки мощного броска, силы рук и верхней части тела.

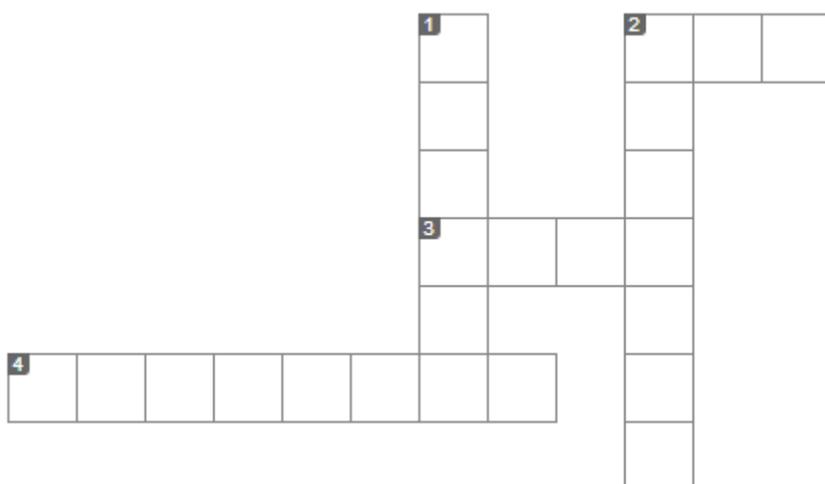
Существует много способов метания набивного мяча. Основные способы:

- бросок двумя руками из-за головы в положении стоя;
- бросок двумя руками из-за головы сидя на полу;
- бросок двумя руками от груди.

Для тренировки броска из-за головы в положении стоя выполняются следующие действия:

- Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой.
- Туловище и руки отклоните назад, ноги согните в коленях.
- Туловище и ноги выпрямите, поднимитесь на носки.
- Руки выпрямите вперёд–вверх и сделайте бросок.
- Поднимите мяч с пола и вернитесь в исходное положение.

Задание 2 . Решите кроссворд по теме урока.



По горизонтали:

2. Спортивный снаряд в форме шара.
3. Мощность, с которой вы бросаете мяч.
4. Упражнения, выполняемые перед тренировкой.

По вертикали:

1. Резкое движение рукой, после которого предмет в руке полетит.
2. Бросок диска, копья, мяча в легкой атлетике.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.