

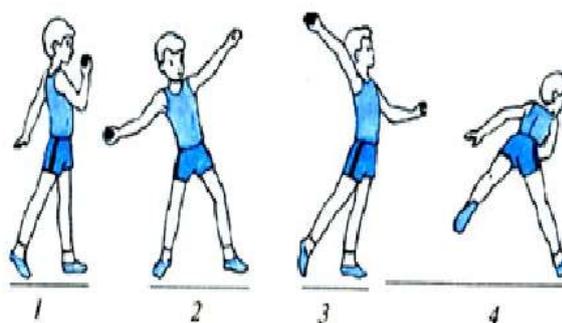
Тема урока: Совершенствование техники метания малого мяча. Эстафеты.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1 Ознакомьтесь с картинкой. Изучите технику метания малого мяча.

Техника метания малого мяча



Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.

Отвести выпрямленную руку назад, на уровень плеча, вес тела на правой ноге Согнутой в колене (положение замаха).

Бросок начинается с вращательно- разгибательного движения правой ноги, продолжается продвижением туловища вперед вверх, заканчивается хлестким предплечья и кисти

Задание 2 Выполните упражнения.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.

