

Тема урока: Совершенствование метания мяча на дальность.

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 текстом.

В древние времена умение метать точно в цель давало больше шансов выжить. Точность при метании камня или копья гарантировала защиту от напавших или добычу на охоте. Сейчас нет необходимости охотиться и метание мяча мы будем выполнять для того, чтобы развить координацию, меткость, глазомер, укрепить мышцы рук и спины.

Сегодня мы повторим технику метания малого мяча. В метании мяча участвуют все мышцы тела: сначала мышцы ног, затем туловища и в заключительное усилие включается рука с мячом.

1. Метание мяча можно проводить с мест и с разбега.

2. Мяч нужно держать фалангами пальцев метящей руки, не прижимать к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку.

3. Если мы метаем мяч с разбега, то сначала спортсмен должен держать мяч над плечом в согнутой руке.

4. Обучение начинают с 4 шагов разбега. Для правши:

- мяч в правой согнутой руке над плечом, левая нога впереди,
- делаем два шага вперёд с одновременным отведением руки назад,
- третий шаг скрёстный (правая нога перед левой) правая стопа развёрнута наружу. Корпус развёрнут вправо,
- 4 шаг: левой ногой, стопа параллельно правой стопе – положение натянутого лука.
- бросок хлёстким движением руки с переносом массы тела на впереди стоящую ногу.

5. Как только спортсмен добегаёт до контрольной отметки, он должен приступить к броску. Хлестообразным движением предплечья и кисти руки выпускается мяч.

Упражнение по метанию входит в комплекс ГТО, который можно сдавать с 6 до 80 лет. Метание выполняется мячом 150 грамм на дальность. Чтобы получить золотой значок, мальчики должны метнуть на 27 метров и дальше, а девочки на 18 метров и дальше. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь (масса распределена между двух ног), лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: если испытуемый совершил заступ за линию метания.

В процессе обучения преподаватель должен соблюдать меры предосторожности:

- разрешать метать только по сигналу преподавателя в одну сторону;
- располагать занимающихся на достаточном удалении друг от друга;
- собирать брошенные снаряды только после сигнала, следить, чтобы копья держали вертикально, наконечниками вверх.

Задание 2. Найдите шесть слов по теме урока.

ё	э	п	п	п	г	а
г	р	а	з	б	е	г
ц	е	л	ь	э	б	е
м	е	т	а	н	и	е
я	а	з	а	м	а	х
ч	б	р	о	с	о	к
г	ц	с	ы	в	х	й

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.