



Урок физической культуры: «Метание малого мяча на дальность»

2 класс

Учитель: Конаныхина
А.В.





Цель урока:

Разучить технику метания малого мяча на дальность.

Провести игры: «Бросай далеко, собирай быстрее», «Удочка».





Задачи урока:

Образовательные задачи: разучить технику метания малого мяча.

Развивающие задачи: развивать двигательные качества: ловкость, координацию.

Воспитательные задачи: воспитывать внимательность, дисциплинированность, вовлечь учащихся в активную практическую деятельность.

Оздоровительные: способствовать общему укреплению организма, общей работоспособности.



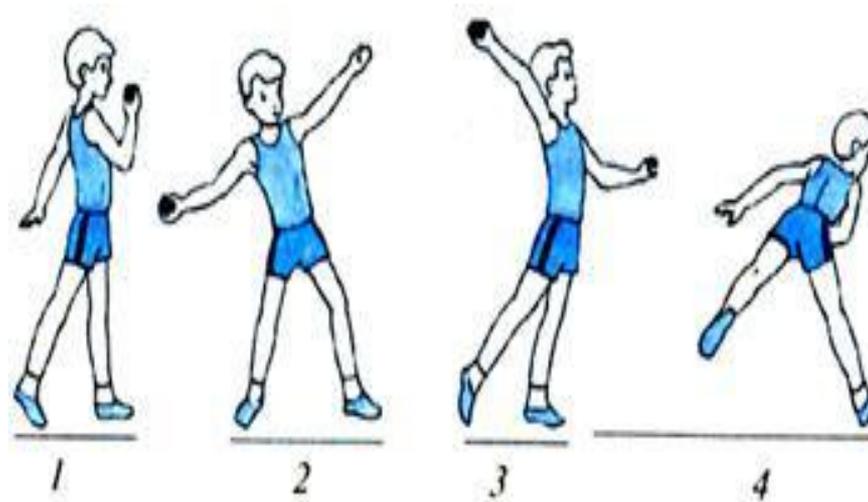
Общеразвивающие упражнения



Техника безопасности:

- перед выполнением метания, посмотреть нет ли людей в секторе для метания*
- не производить метание без разрешения учителя*
- не стоять возле метаемого*
- не подбирать снаряд для метания без разрешения учителя*

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 замах). Бросок начинается с вращательно-разгибательного движения правой ноги, продолжается продвижением туловища вперед вверх,

Подвижная игра «удочка»



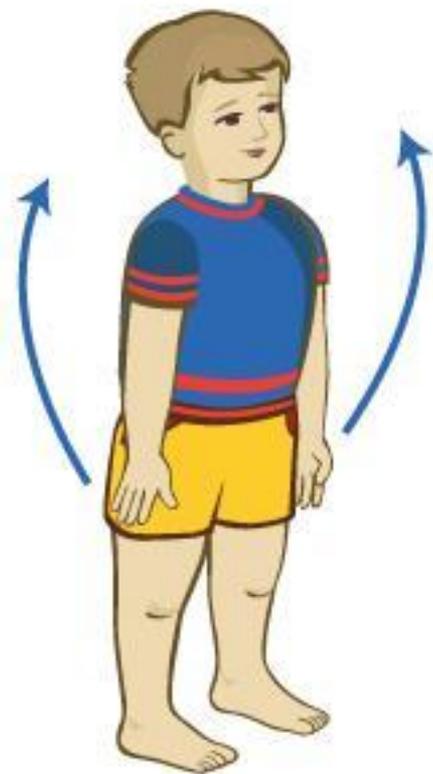
Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»

Класс делится на две команды-метатели и собиратели. Те и другие становятся на стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперед малые мячи, по второму стартуют собиратели, стремясь побыстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта.

Учитывается время от начала бега, до момента возвращения с мячом последнего члена команды. Затем команды меняются ролями.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая с лучшим временем

Дыхательные упражнения



**Спасибо
за
внимание!**