09.05.22 2-Бклас ЗаярнюкС.А.Фізична культураЗагальнорозвивальні вправи для метання м’яча.

Мета: допомогти учневі опанувати навичкою метання малого м’яча у мішень; розвивати спритність,координацію, орієнтацію в просторі, окомір; виховувати мотивацію до бережливого ставлення до власного здоров’я.

Хід уроку

**1.Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2**. **Різновиди ходьби.**

- ходьба звичайна (20 с);

- ходьба на носках, руки вгору (15 с);

- ходьба на п’ятах, руки за голову (15с);

- ходьба «як чапля», високо піднімаючи коліна, руки в сторони (15 с);

- ходьба звичайна (10 с).

**3. Різновиди бігу.**

* біг приставними кроками правим та лівим плечем уперед (20 с).
* біг у середньому темпі (1 хв).

[***https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s***](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s)

***Вправи з малим м'ячем: метання малого м'яча "із-за спини через плече", на дальність із місця.***

**На дальність польоту м’яча впливають:**

Ø Початкова швидкість вильоту м’яча.

Ø Кут вильоту.

Ø Висота точки, в якій м’яч залишає руку.

[***https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k***](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)

*Бережіть своє здоров’я!*