



# 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.



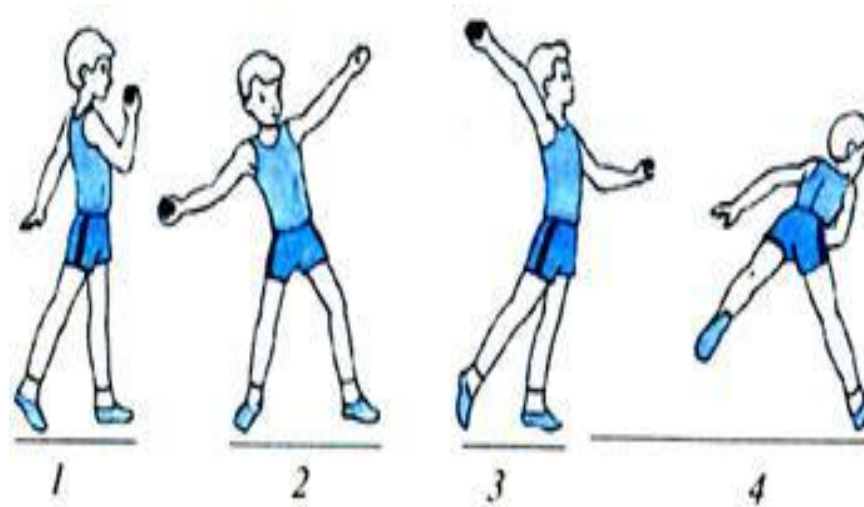
## Общеразвивающие упражнения



## 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»

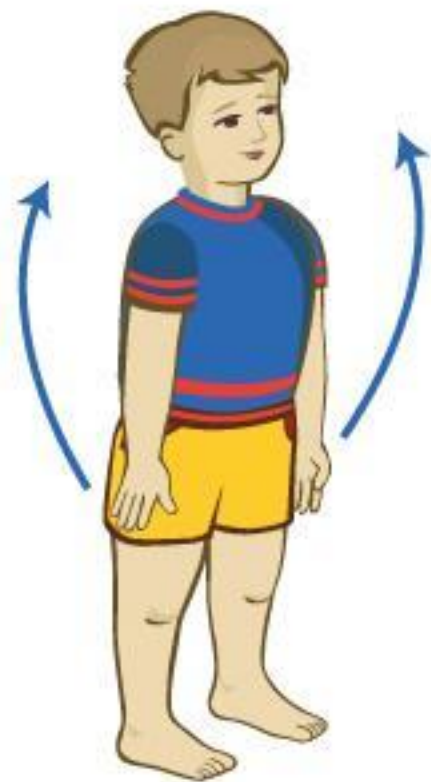
*Класс делится на две команды-метатели и собиратели. Те и другие становятся на стартовой линии. По первому сигналу метатели бросают вперед малые мячи, по второму стартуют собиратели, стремясь побыстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта.*

*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!**