**22.04.2020**

 **Физическая культура**

Тема: «Обучение технике метания мяча с 3-4-х метров»

Цель: познакомиться с техникой метания мяча

1.Выполнить разминку (видео будет сброшено в группу)

1.Познакомиться с различными техниками метания малого мяча

 Метания малого мяча проводится с разной целью. Так существует:

1. Метание мяча на дальность
2. Метание мяча в горизонтальную цель
3. Метание мяча в вертикальную цель

 Для достижения этих целей используются различные техники и способы метания, главное, не забывать, как правильно держать в руке мяч



2.Рассмотреть рисунки

1)Метание мяча с места



2) Метание мяча с разбега



1. Метание мяча с 3-4-х шагов



3.Домашнее задание.

 - Метание малого мяча помогает развить силу, ловкость и быстроту действий. Перед вами несколько упражнений на развитие силы. Попробуйте выполнить некоторые из них:

1)Упражнения с гантелями

2)Поднимание туловища из положения лёжа

3)Прыжки через скакалку

4)Подтягивание на перекладине, приседания