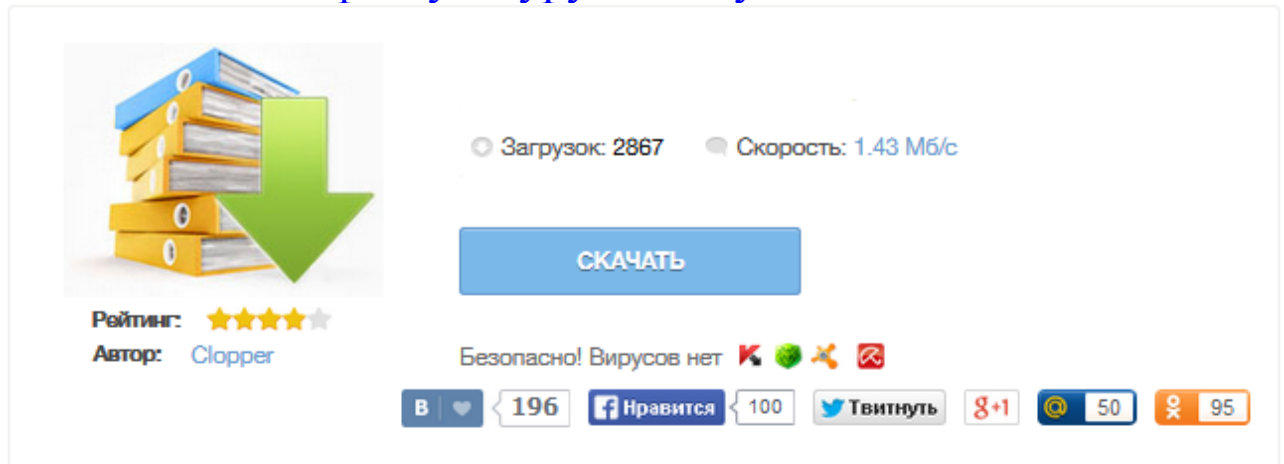


доклад на физкультуру на тему метание мяча



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментариев В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Школьные знания.com это сервис в котором пользователи бесплатно помогают друг другу с учебной, обмениваются знаниями, опытом и взглядами. Реферат "Техника метания малого мяча." Для тех кто пишет рефераты вместо уроков физкультуры (бкласс) Введение. Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость. Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Одним из средств физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. По технике исполнения оно в значительной степени сходно с техникой метания копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида. План- конспект урока 2 класс Тема: Метание мяча в вертикальную цель. Цель: Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Задачи: 1. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, в вертикальную цель. 2. Развитие скоростных и координационных способностей в играх – эстафетах. 3. Воспитание чувства коллективизма. Тип урока: учебный Вид урока: Предметный План- конспект урока 2 класс Тема: Метание мяча в вертикальную цель. Части урока и их продолжительность Частные задачи к конкретным видам упражнений Содержание учебного материала Дозировка Организационно-методические указания Вводно-подготовительная часть 10-12 мин. Основная часть 27- 30 мин. Заключительная часть 5 мин. Сосредоточить внимание учащихся на поставленных задачах урока. Обеспечить общее разогревание организма и постепенное введение его в работу.(Упр.2-12) Организовать учащихся для выполнения ОРУ Содействовать укреплению мышц рук и шеи. Подписи к слайдам: Техника держания гранаты. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена. Методика и последовательность обучения Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющие использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата. В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда. Легкое копьё легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота.