

# Лёгкая атлетика. Урок 4

## Метание

Метание – вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике. Еще в Древней Греции (708 г. до н. э.) этот вид спорта включён в олимпийские игры в дисциплинах метания копья и диска. В состав современных Олимпийских игр этот вид спорта был включен в 1908 году.

Виды метания в лёгкой атлетике: метание диска; метание копья; толкание ядра; метание молота

Спортивный инвентарь по метанию бывает разный: копье, диск, молот, ядро, граната, мяч, и др. В школе обычно метают мячи и гранаты.

Метание мяча - это упрощенная форма метания.

Для получения хороших результатов и их закрепления, при метании мяча основной упор делают на развитии следующих физических качеств:

- совершенствование координации и быстроты движений;
- улучшение гибкости и подвижности, как в плечевых суставах, так и в грудном отделе позвоночника;
- укрепление мышц рук;
- повышение уровня скоростно-силовых качеств.

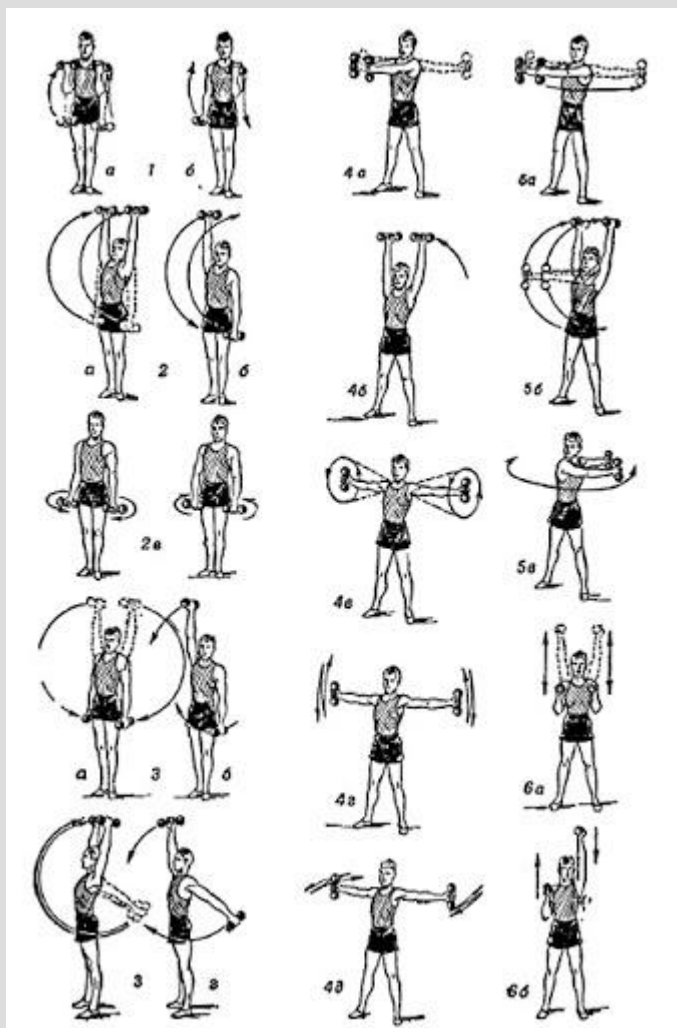
## Глоссарий

Координация движения – управление работой мышц, направленное на выполнение определенной двигательной задачи во времени и пространстве.

Метание – вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике.

Набивной мяч – это утяжелители, сделанные в форме мяча из прочного материала. Мячи могут быть различных размеров и тяжести.

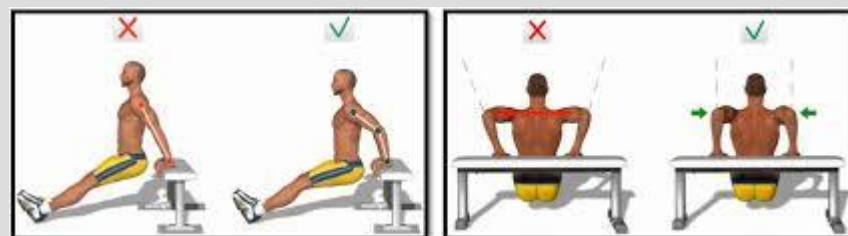
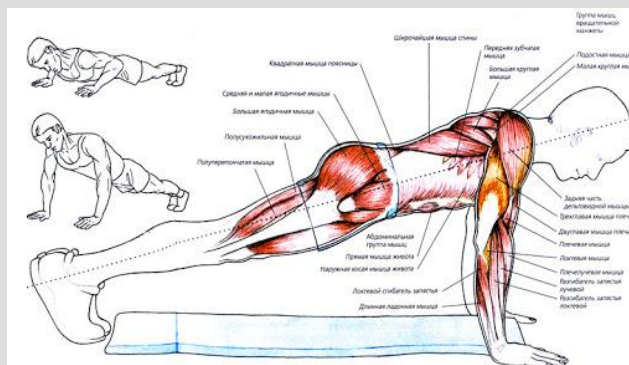
# Упражнения для укрепления мышц рук



Можно выполнять без предмета.

Можно выполнять с утяжелителем (если нет гантелей, подойдут фитнес резинки или любые подручные средства: бутылка с водой, закрытый пакет с крупой и т. п.)

**ВАЖНО:** спину держать ровно, взгляд вперед. Руки не «выгибаем» в локтевом суставе!!!



## Упражнения для расслабления мышц рук



Выполняем плавно, без рывков, на выдохе. Можно попросить помощи и домочадцев. Помощник прикладывает усилия также плавно, без рывков, отпускает сразу по просьбе занимающегося!



## Домашнее задание!

Прислать видео или фото блока упражнений для мышц рук. 30 сек работаем, 15 - отдыхаем. 5-10 упражнений. (Кто может дольше и больше - пожалуйста) Предварительно провести разминку, закончить расслаблением мышц рук (можно не снимать). Если какие-то упражнения Вам делать противопоказано, заменяйте на те, которые Вам выполнять можно.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОТИВ ЗАСВЕТИТЬСЯ В СОЦ.СЕТЯХ АНИЧКОВА ДВОРЦА, ПРИСЫЛАЙТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ И СОГЛАСИЕ ОТ ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ В СВОБОДНОЙ ФОРМЕ ВМЕСТЕ С ДОМ.ЗАДАНИЕМ. САМЫЕ АКТИВНЫЕ ПОЛУЧАТ ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ!**

Отчет принимаем на почту: [Petrova.annasergeevna@yandex.ru](mailto:Petrova.annasergeevna@yandex.ru)

или В WhatsApp 8-921-590-70-35

Или <https://vk.com/gofmananna>

Для вас еще есть группа вк [https://vk.com/al\\_gto](https://vk.com/al_gto)

Если нет возможности снять фото или видео, тогда принимается текстовая запись упражнений для мышц рук (15-20 упр, можно с картинками) формате документа Word.

Задание выполнить до 21:00 сегодняшнего дня!

# Критерии оценивания

Видео отчет по заданию — 5/4;

Отчет по заданию в формате перечисления упражнений или реферат — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Составление теста/кроссворда — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Решение теста в гугл формах — зачет/не зачет, по наличию 3х зачетов выставляется оценка 5;

Отсутствие задания — 2 !!!