**Успехов в обучении!**

21.04. Домашняя работа.

**Тема сегодняшнего урока:** Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель.

Техника метания в цель.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=KSlbB0T9_L4&feature=emb_logo>

Метание мяча на дальность с разбега.

<https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k>

Техника метания в цель.

<https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo>

**Нормативы метания теннисного мяча**

Небольшой теннисный мячик – это не только инструмент для известной игры. Часто его используют и в других спортивных целях, благодаря которым спортсмены вырабатывают в себе ловкость, скорость, правильные движения для более серьезных упражнений, таких как метание мяча на 150 грамм, либо метание копья. Таким образом можно также развивать точность, пластику, грациозные движения рук, укреплять мышцы спины, рук, ног.

### Школьные нормативы метания теннисного мяча

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание теннисного мяча, метры | | | | | | |
| **Мальчики** | | | класс | **Девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  |  |  | [1 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587379907075567-1438753051242934785715310-prestable-app-host-sas-web-yp-45&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-1-klass-fizkultura) |  |  |  |
| 15 | 12 | 10 | [2 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587379907075567-1438753051242934785715310-prestable-app-host-sas-web-yp-45&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture) | 12 | 10 | 8 |
| 18 | 15 | 12 | [3 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587379907075567-1438753051242934785715310-prestable-app-host-sas-web-yp-45&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-3-klass-po-fizkulture) | 15 | 12 | 10 |
| 21 | 18 | 15 | [4 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587379907075567-1438753051242934785715310-prestable-app-host-sas-web-yp-45&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-4-klassa-po-fizkulture) | 18 | 15 | 12 |
| 25 | 22 | 19 | [5 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587379907075567-1438753051242934785715310-prestable-app-host-sas-web-yp-45&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-5-klass-fizkultura) | 22 | 19 | 16 |

Учитывая, что теннисный мячик имеет небольшой вес (не превышает 60 грамм), изготовлен из безопасного эластичного материала, не представляющего опасности для окружающих, выполнять такое упражнение могут даже ученики начальных классов.

Если есть возможность в безлюдном месте, на улице. Метание осуществляется исключительно на открытых площадках в теплую и безветренную пору года.

Мячи те, что приобретали лично осенью.

У мальчиков мяч для метания (чёрный) тяжелее, можно и теннисный.

У девочек теннисный мяч.