

Дистанційне навчання - фізична культура

5 клас 20.05.2022

Модуль легка атлетика.

Тема уроку : *Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча на дальність. Стрибкові вправи.*

Різновиди ходьби , бігові вправи –відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=pJYXpLJhA0M>

Спеціальні вправи для метання:

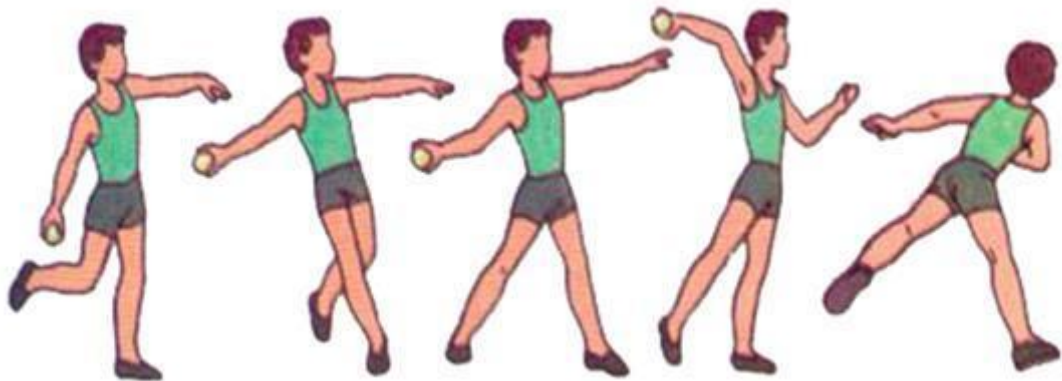
- 1) метання по рухомій цілі з І.П. ліва нога попереду, м'яч над плечем трохи вище голови, рука полусогнута - метання з відстані 10-12 м;
- 2) метання але рухомій цілі з І.М. стоячи боком в напрямку метання, збільшивши відстань до цілі для дівчат до 14 м, для юнаків - до 16 м;
- 3) метання з місця але рухомій цілі на точність попадання, на оцінку. З п'яти спроб: за 3 попадання - «5», за 2 - «4», за 1 - «3». Рекомендується проводити змагальних або ігровим методом;
- 4) те саме, після 4-5 кидкових кроків, збільшивши відстань до цілі для дівчат до 14 м, для юнаків - до 18 м;
- 5) те саме, після 2-4 кроків розбігу, відстань до цілі у дівчат 16 м, у юнаків - 20 м;

Метання малого м'яча на дальність

Стань обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду на повній ступні, а права на крок позаду на носку.(Якщо ти метаєш лівою рукою, то навпаки).Руку з м'ячем, зігнуту у лікті, тримай попереду на рівні голови. З

цього положення ту ногу, що позаду, опусти на всю ступню і зігни в коліні (носок поверни). Руку з м'ячем відведи назад, тулуб поверни та нахили. Другу руку, без напруження, направ у ціль. Відчуй себе «Натягнутим луком», швидко випрямляйся і повертай тулуб в напрямі метання. Водночас рукою з м'ячем роби хльосткий кидок над плечем уперед і вгору. М'яч спрямовуй під кутом 45° . Щоб зберегти рівновагу зроби стрибок вперед з однієї ноги на другу.

Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг.



На дальність польоту м'яча впливають:

- Ø Початкова швидкість вильоту м'яча.
- Ø Кут вильоту.
- Ø Висота точки, в якій м'яч залишає руку.

Дом-є зав-я: біг у чергуванні з ходьбою.

