

Дистанційне навчання - фізична культура 5 клас

.21.04.2022

Модуль футбол.

Тема уроку : *Комплекс ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку координації рухів під час пересування. Передачі м'яча з наступним ударом по воротах.*

Координація - це вміння узгоджувати рух різних частин тіла. Окремі різні елементи руху з'єднуються в єдине, яке проводиться плавно, ненапружено, пластично і економно. Узгоджено виглядають рухи рук і ніг, голови і корпус

Приклади вправ на координацію:

1. Закриваємо очі, піднімаємося на носки, руки на стегнах, тягнемо верхівку вгору (30 с)
2. Закриваємо очі, піднімаємося на носки, закидаємо голову назад, утримуємося кілька секунд.
3. Закриваємо очі, піднімаємося на носки, руки на стегнах, стрибки навколо осі (в одну сторону + в іншу сторону).
4. Стоїмо на одній нозі, друга до грудей притиснута, руки в сторони (30 з одна нога + 30 з іншої ноги).
5. Те ж саме, але з підняттям на носочках.
6. Одна нога попереду, інша ззаду, в одну лінію, очі закриті, повороти голови вліво, вправо (поміняти ноги).
7. Теж саме, але на носочках.
8. Одна нога попереду, інша ззаду, в одну лінію, очі закриті, стрибки зі зміною ніг.

Відео урок за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbkOc>

Домашнє виконувати вправи для розвитку координації.