

Дистанційне навчання - фізична культура

5 клас 25.05.2022

Модуль легка атлетика.

Тема уроку : *Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи..Підсумковий урок з легкої атлетики.*

Різновиди ходьби , бігові вправи –відео за посиланням:

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

Вправи на стрибки позитивно впливають на організм дитини: сприяють зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, удосконаленню координації рухів, розвитку спритності й сміливості. Однак треба пам'ятати, що невміле застосування цих вправ (непідготовленість місця приземлення, недодержання програмних вимог щодо висоти стрибка і т. д.) може призвести до виникнення в дітей плоскостопості, а також до травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Характерна їх особливість — чітко виражений «політ». Виконання стрибка потребує узгодженої праці багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливо лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора й підготовленості опорно-рухового апарату дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Виконуємо стрибкові вправи -відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=rtNSwvyb34U>

Дом-є зав-я: вправи для запобігання плоскостопості.

