ЦЕНТР
«ФИТБОЛ»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ В 3-М УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ И НА ЗАНЯТИЯХ В ДОУ.

ЛЕВЧЕНКОВА Т.В.

ПРОФЕССОР РГУФКСМиТ, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА

ЦЕЛЬ 3-ГО УРОКА

- 1. Увеличение объема двигательной активности
- 2. Сделать урок по физической культуре интересным на основе использования современных оздоровительных технологий

ЦЕЛЬ ПРЕЗЕНТАЦИИ

ПОКАЗАТЬ НОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ

БЛОКИ УПРАЖНЕНИЙ

- ПЛАТОЧКИ
- ОБРУЧИ
- МЯЧИ
- ФИТБОЛЫ
- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ
- ПАРАШЮТ
- ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

ПЛАТОЧКИ

- ВЗМАХИ
- ПОДБРАСЫВАНИЯ
- БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ КРУГИ
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИИ

ОБРУЧ

- ПОКАЧИВАНИЯ
- ВРАЩЕНИЯ
- ПОДБРАСЫВАНИЯ
- ПРОКАТЫВАНИЯ
- ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИИ

МЯЧИ

- БРОСКИ
- ПРОКАТЫВАНИЯ
- ОТБИВАНИЯ
- КРУГИ С МЯЧАМИ
- ПЕРЕДАЧА МЯЧА ИЗ РУКИ В РУКУ
- ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ

ФИТБОЛЫ

- УПРАЖНЕНИЯ «МЯЧ В РУКАХ»
- УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ НА МЯЧЕ
- УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ (РАСТЯЖКА)
- УПРАЖНЕНИЯ «НА СИЛУ»
- УПРАЖНЕНИЯ «НА БАЛАНС»
- ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИИ

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА

- ПЕРЕХВАТЫ
- ВРАЩЕНИЯ
- БРОСКИ (ЖОНГЛИРОВАНИЕ)
- ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ

ПАРАШЮТ

- ИГРЫ
- УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ, КОЛЕЧКИ

- УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ
- ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ
- ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ НА 3-М УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

№	Упражения	Месяц																																					
		I триместр												II триместр												III триместр											
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	НЕДЕЛИ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Платочки	X	X	X	X																																
2	Обручи												X	X	X	X	X																				
3	Мячи "Ритмик"									КАНИКУЛЫ								КАНИКУЛЫ	X	X	X	X	X	КАНИКУЛЫ	X	X				КАНИКУЛЫ							
4	Фитбол																										X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
5	Гимнастические палки					X	X	X	X		X	X																									
6	Кольца	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
7	Парашют	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
8	Полоса препятствий	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X

БЛОКИ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- В РАЗМИНКЕ (ПЛАТОЧКИ, ФИТБОЛЫ)
- В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ (МЯЧИ, ПЛАТОЧКИ, ФИТБЛЫ, ПАЛКИ, ОБРУЧИ)
- В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ, ПАРАШЮТ, ПЛАТОЧКИ, ФИТБОЛЫ)

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!