

**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 ТРЕПЯТСТВИИ, КОПЕЧКИ



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

БЛОКИ УПРАЖНЕНИЯИ 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!**