

**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



- 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

№	Упражнения	Месяц																																							
		I триместр												II триместр												III триместр															
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
		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				
	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	2	3	4
1	Платочки	X	X	X	X																																				
2	Обручи											X	X	X	X	X																									
3	Мячи "Ритмик"									К				К				К				К				К				К				К							
4	Фитбол									А				А	X	X	X	X	X	А	X	X		А	X	X		А				А				А					
5	Гимнастические палки									Н				Н				Н				Н				Н				Н	X	X		Н	X	X					
6	Кольца									И				И				И				И				И	X	X		И	X	X		И	X	X					
7	Парашют									К	X	X		К	X	X		К	X	X		К	X	X		К	X	X		К	X	X		К	X	X					
8	Полоса препятствий									У	X	X		У	X	X		У	X	X		У	X	X		У	X	X		У	X	X		У	X	X					
		X	X	X	X	X	X	X	X	Л	X	X	X	X	X	X	X	Л	X	X	X	X	X	Л	X	X	X	X	Л	X	X	X	X	Л	X	X	X	X			
		X	X	X	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X				
		X	X	X	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X	Ы	X	X	X	X					

БЛОКИ УПРАЖНЕНИИ 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!**