

Подвижные игры на уроке физической культуры.

**Учитель физической культуры
МОУ СОШ № 4, РМЭ г. Волжск
Палагин Геннадий Григорьевич**

Построение. Приветствие.

Выполнение команд:»Становись!»

«Равняйся», «Смирно», «Направо»

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

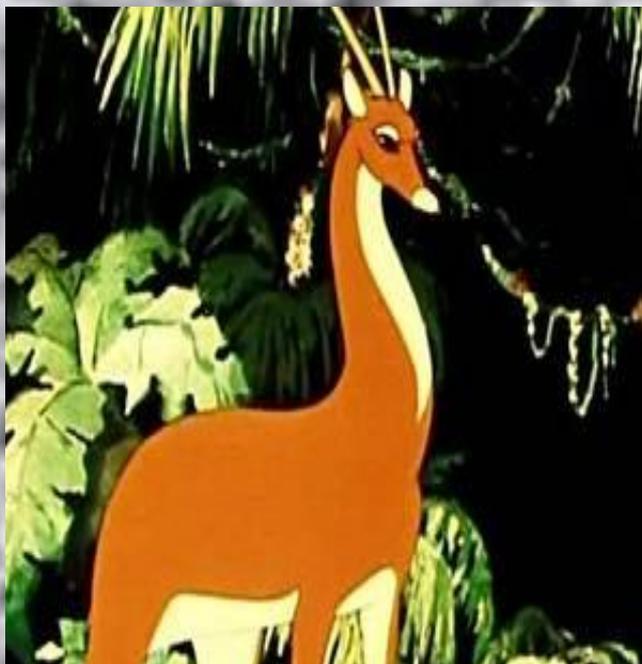
бег с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени назад,

**приставными шагами правым и левым
боком.**

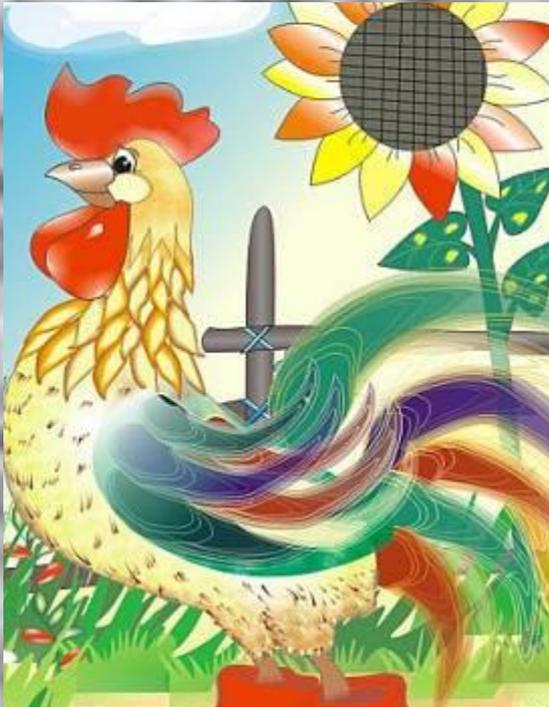
Разминка в движении

Упражнение «Золотая антилопа»



**Руки вверх,
скрестно, ладони
вперёд, пальцы
врозь**

Упражнение «Петушок – золотой гребешок»



Одна рука
изображает
гребень на голове,
пальцы врозь,
вторая – назад, к
пояснице, пальцы
врозь (хвост),
туловище слегка
наклонено вперёд).

Упражнение «Мишка косолапый»



**Ходьба на
наружном своде
стопы, в
небольшом
полуприсяде, руки
согнуты, локти в
стороны, пальцы в
кулак, к бёдрам,
щёки надуты.**

Упражнение «Пингвин»



**Ходьба на
внутреннем
своде стопы,
колени вместе,
полусогнуты
ноги, руки
внизу, кисти
параллельно
полу.**

Упражнение «Журавль».



**Ходьба на носках,
изображая
вышагивающую
птицу, руки вверх,
пальцы
переплетены**

Упражнение «Лягушка»



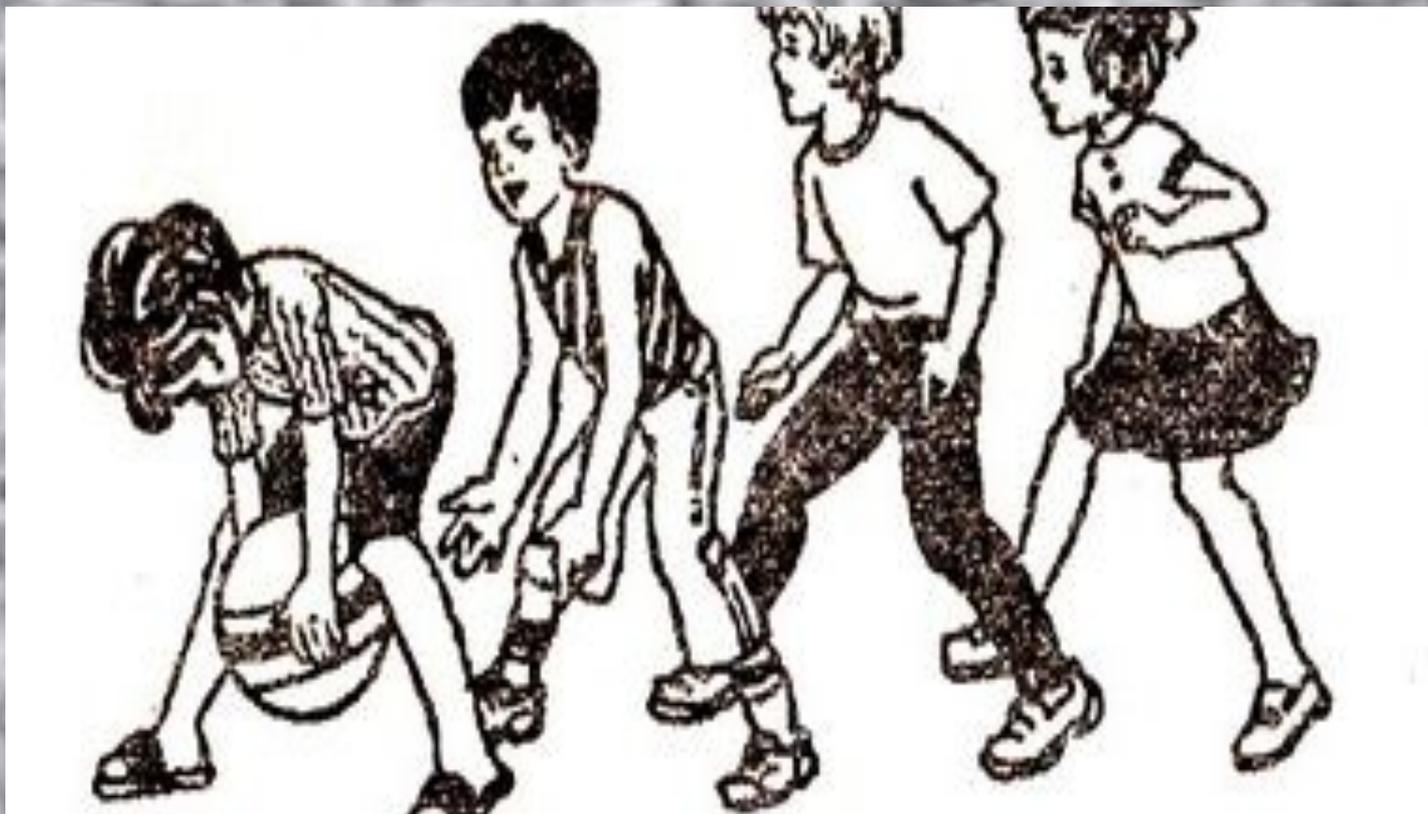
прыжки на 2 ногах вприсядку

Упражнение «Лиса»



**Ходьба на носках
скрестным, по лисьи,
петляющим шагом, руки
согнуты вперёд, кисти
параллельно полу,
пальцы опущены вниз,
покачивать плечами**

Эстафета с мячом



Игра «Мяч капитану»

капитан бросает каждому игроку своей команды мяч, тот, кто ловит мяч, возвращает его капитану, а сам присаживается, и так пока не присядет вся команда.