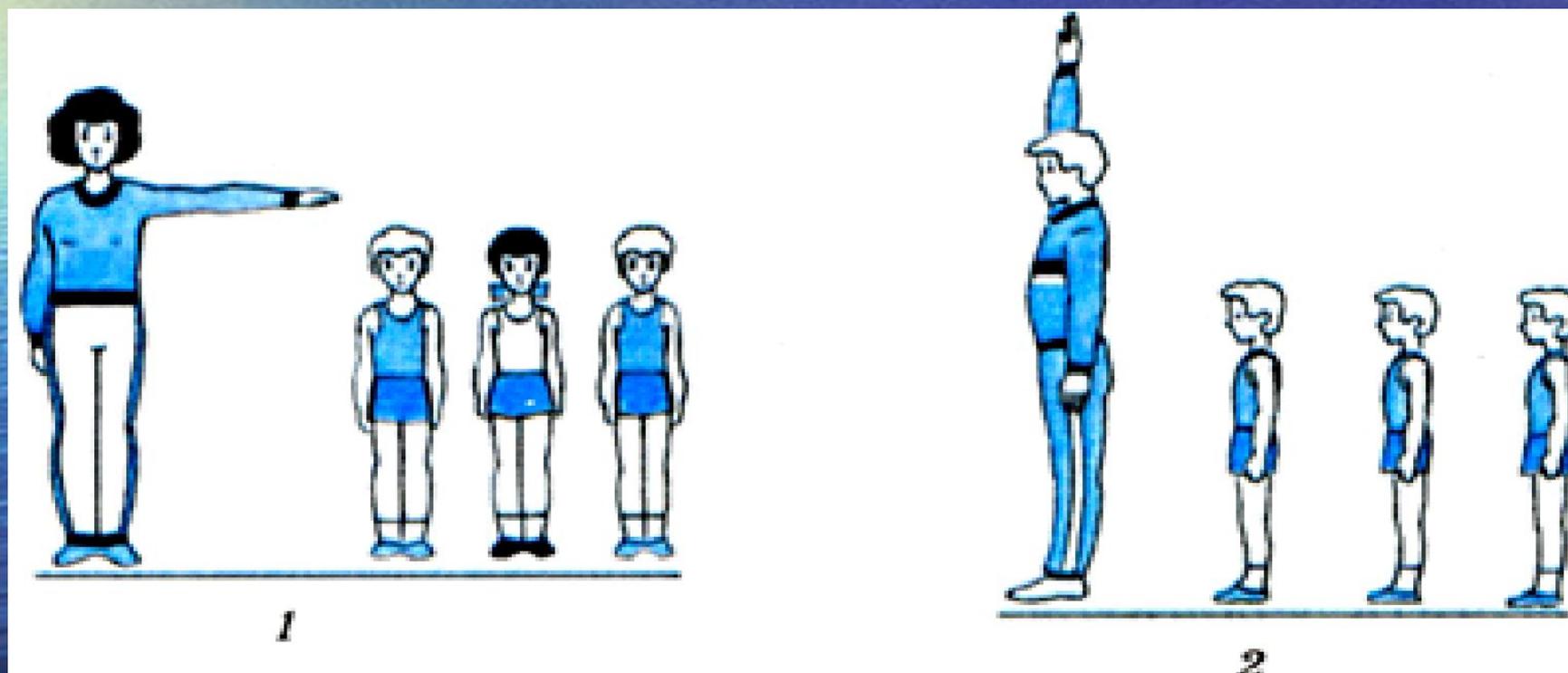


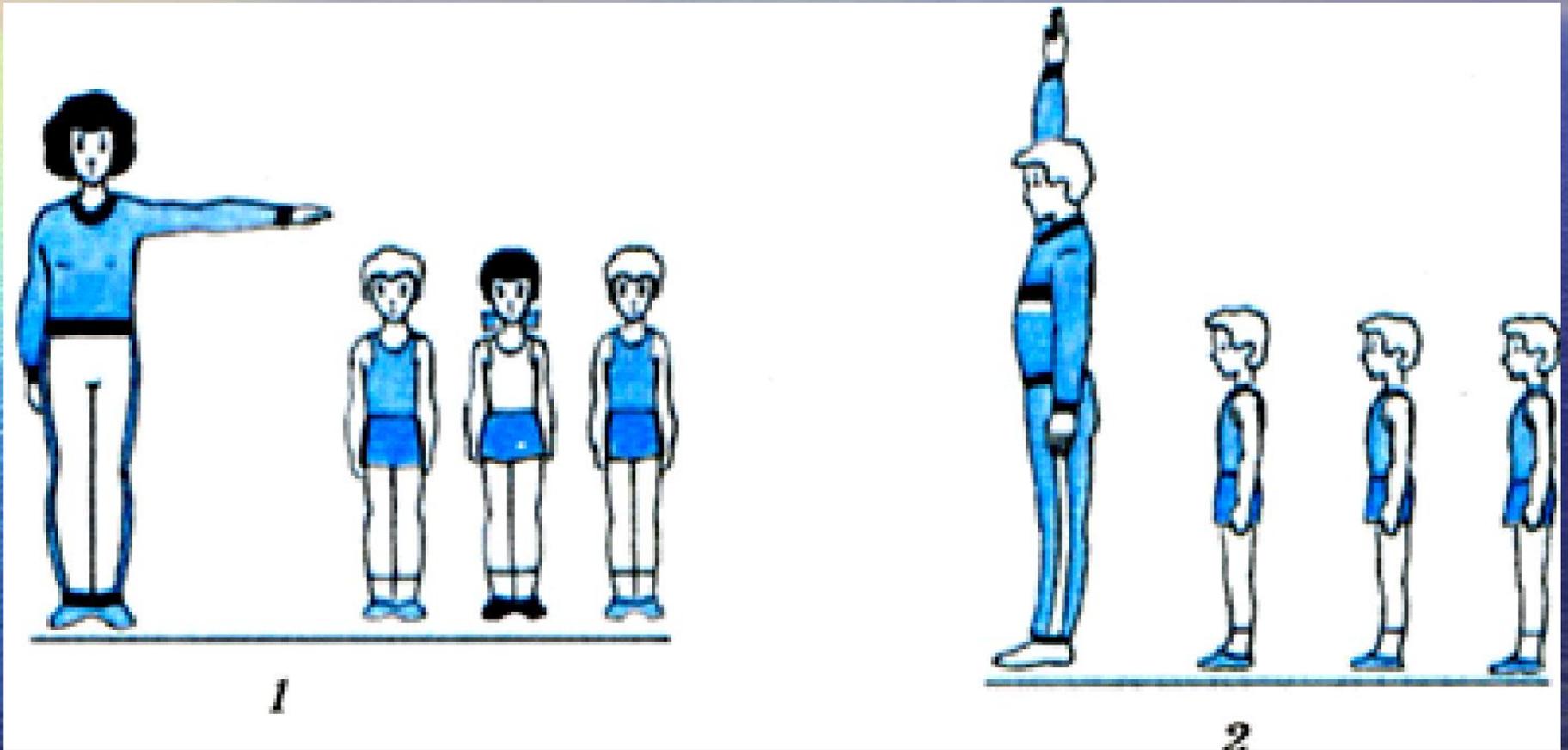
Урок физической культуры в начальной школе

Учитель физической культуры МОУ «СОШ № 40»

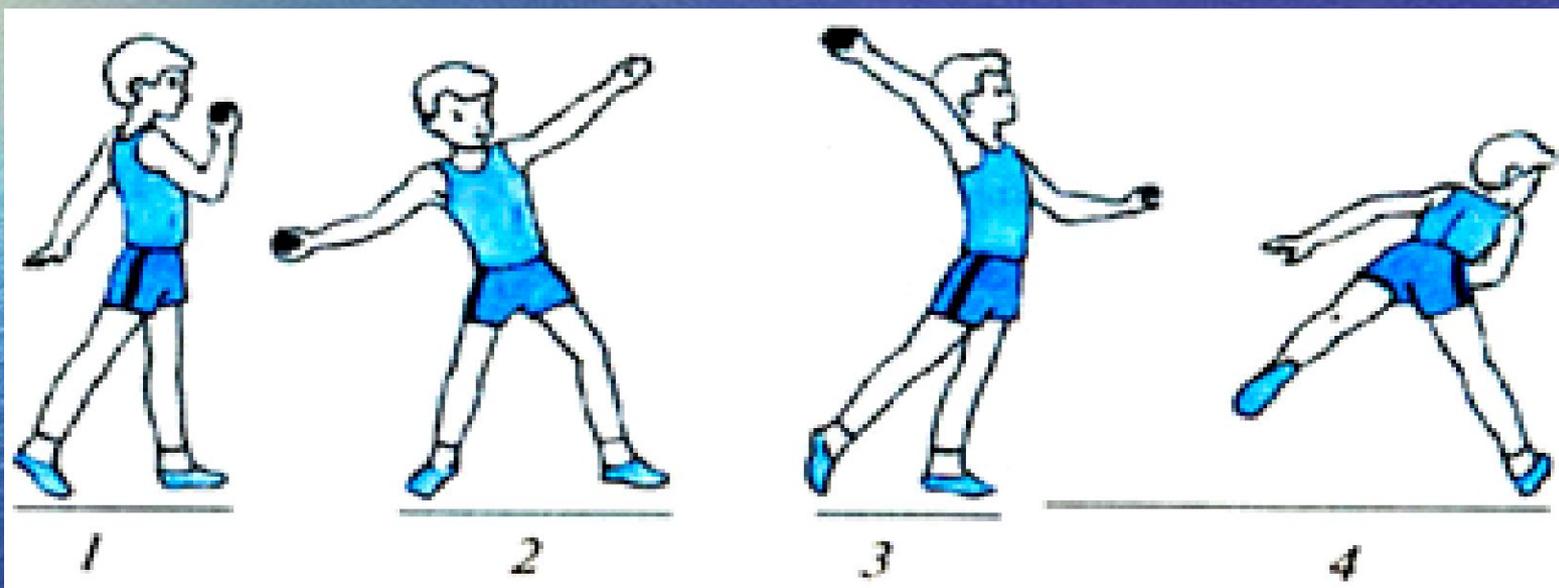
Саприна Наталья Владимировна



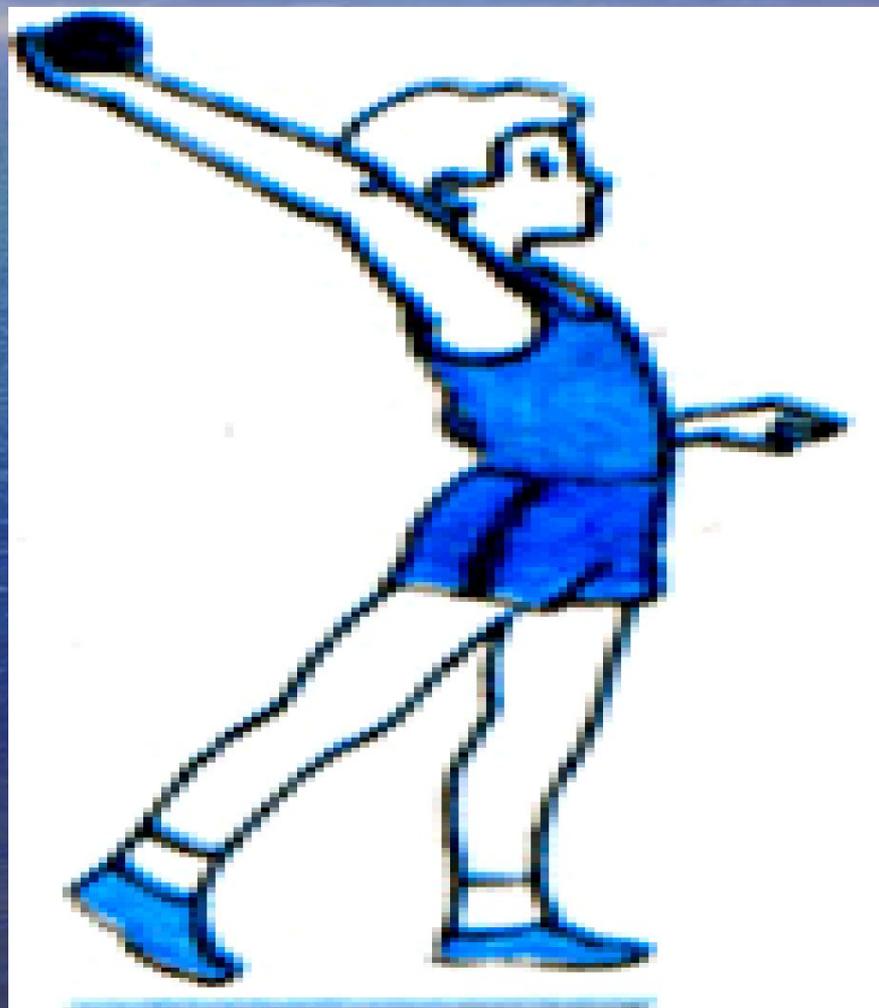
Построение команд: 1 — в одну шеренгу; 2 — в колонну по одному.



Метание мяча с места

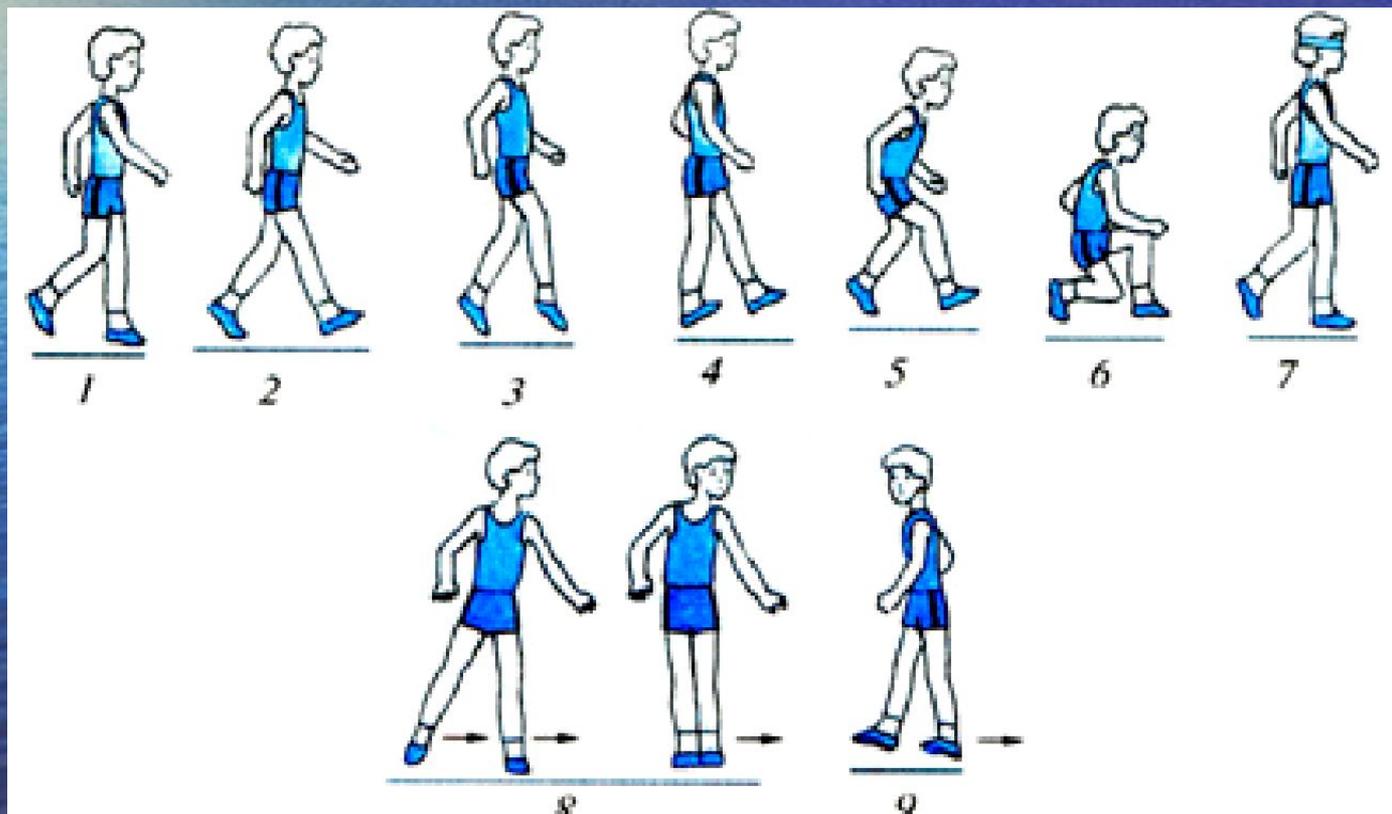


Метание мяча в горизонтальную цель

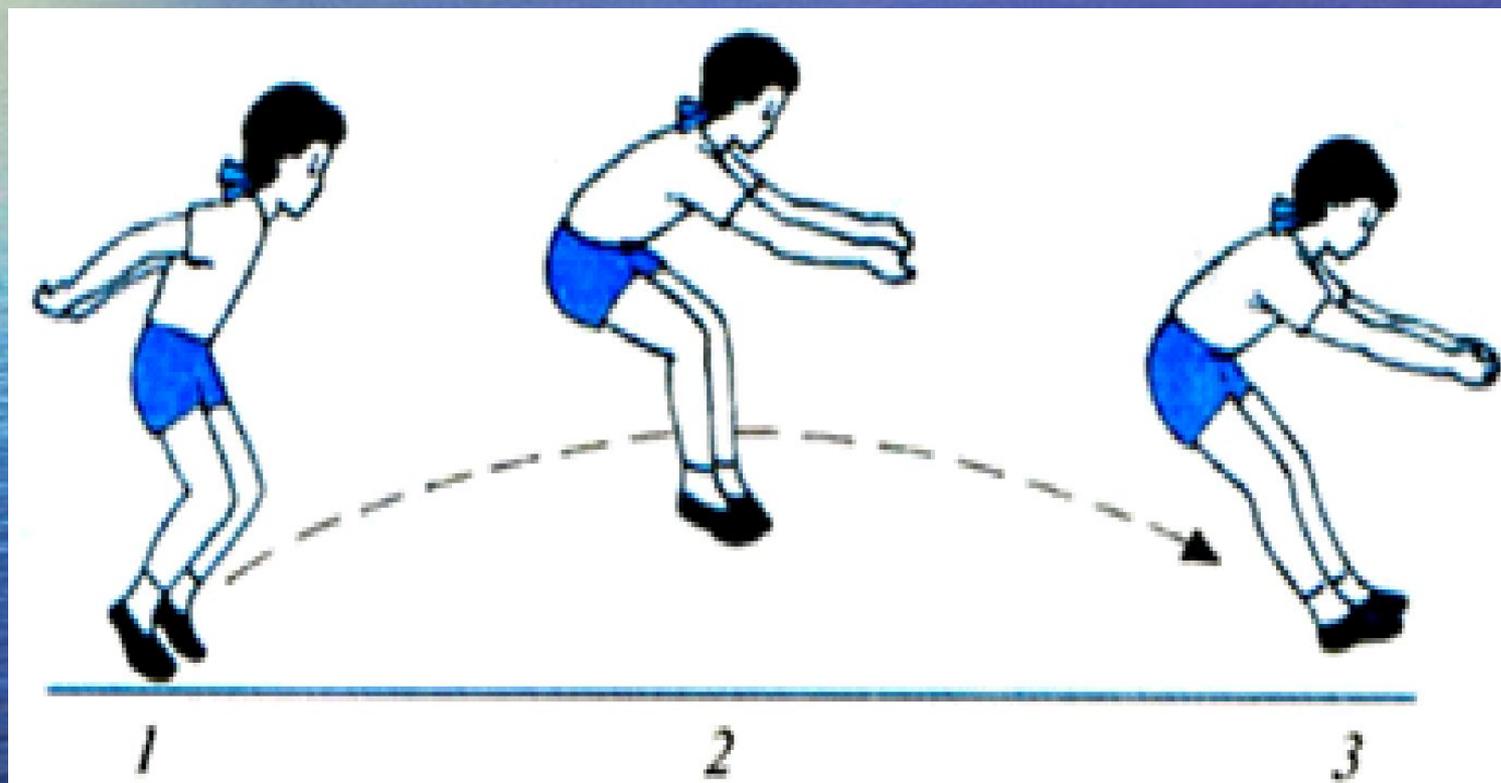


Виды ходьбы

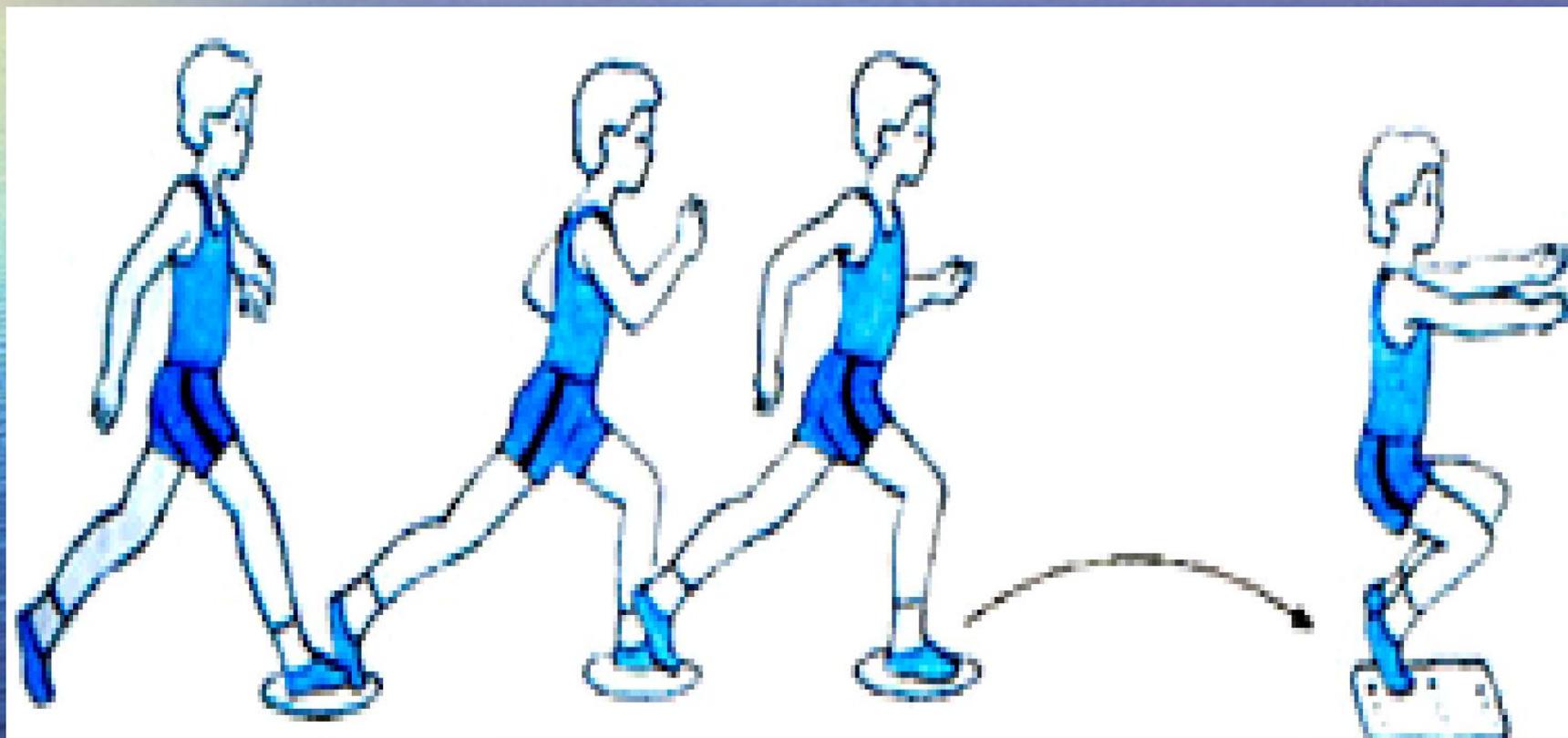
- *Виды ходьбы: 1 — обычная; 2 — широким шагом; 3 — на носках; 4 — на пятках; 5 — в полуприседе; 6 — на согнутых ногах; 7 — с закрытыми глазами; 8 — приставным шагом; 9 — спиной вперед.*



Прыжки Прыжок в длину с места: 1 — отталкивание; 2 — полет; 3 — приземление.



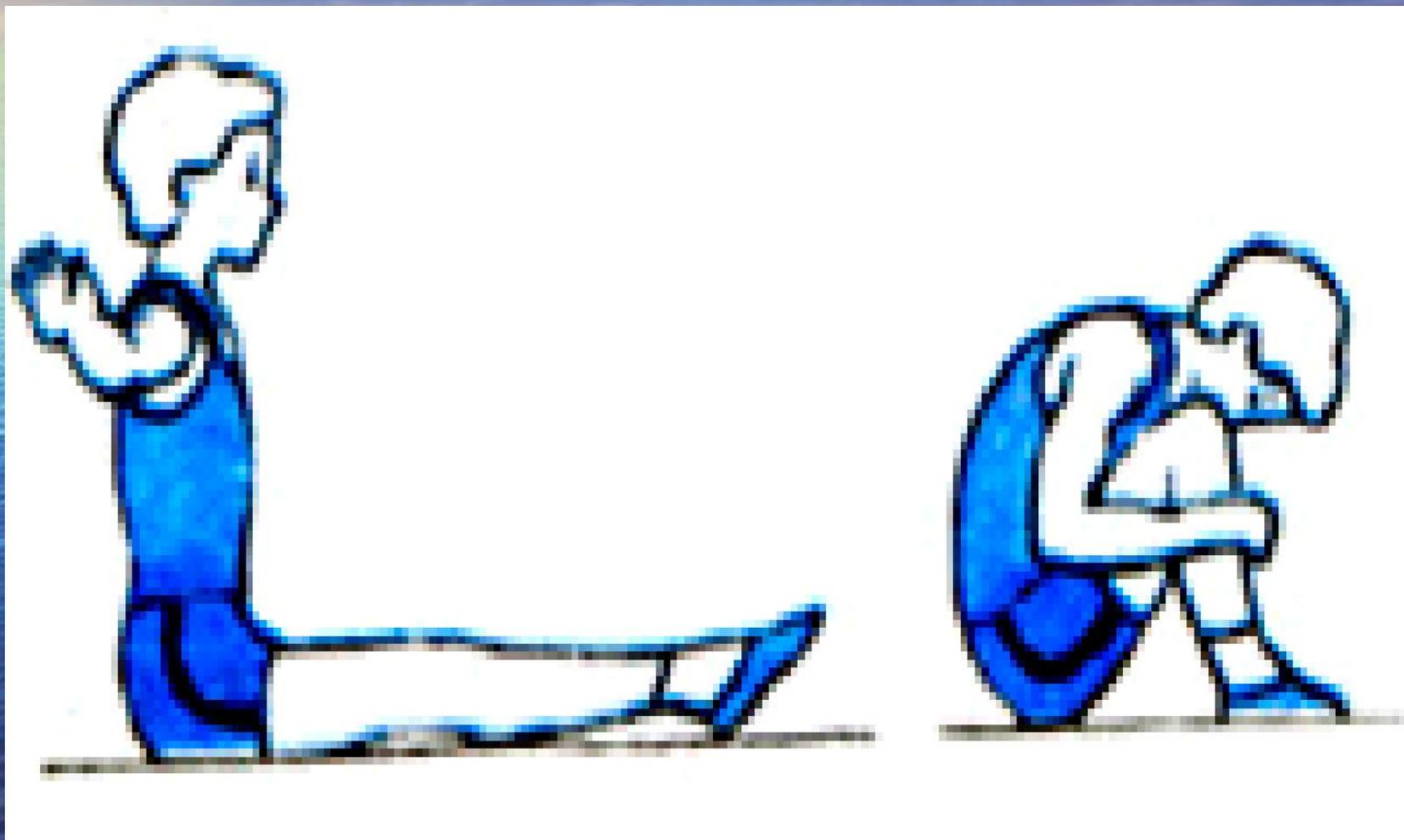
Прыжок в ориентир



Группировка в приседе

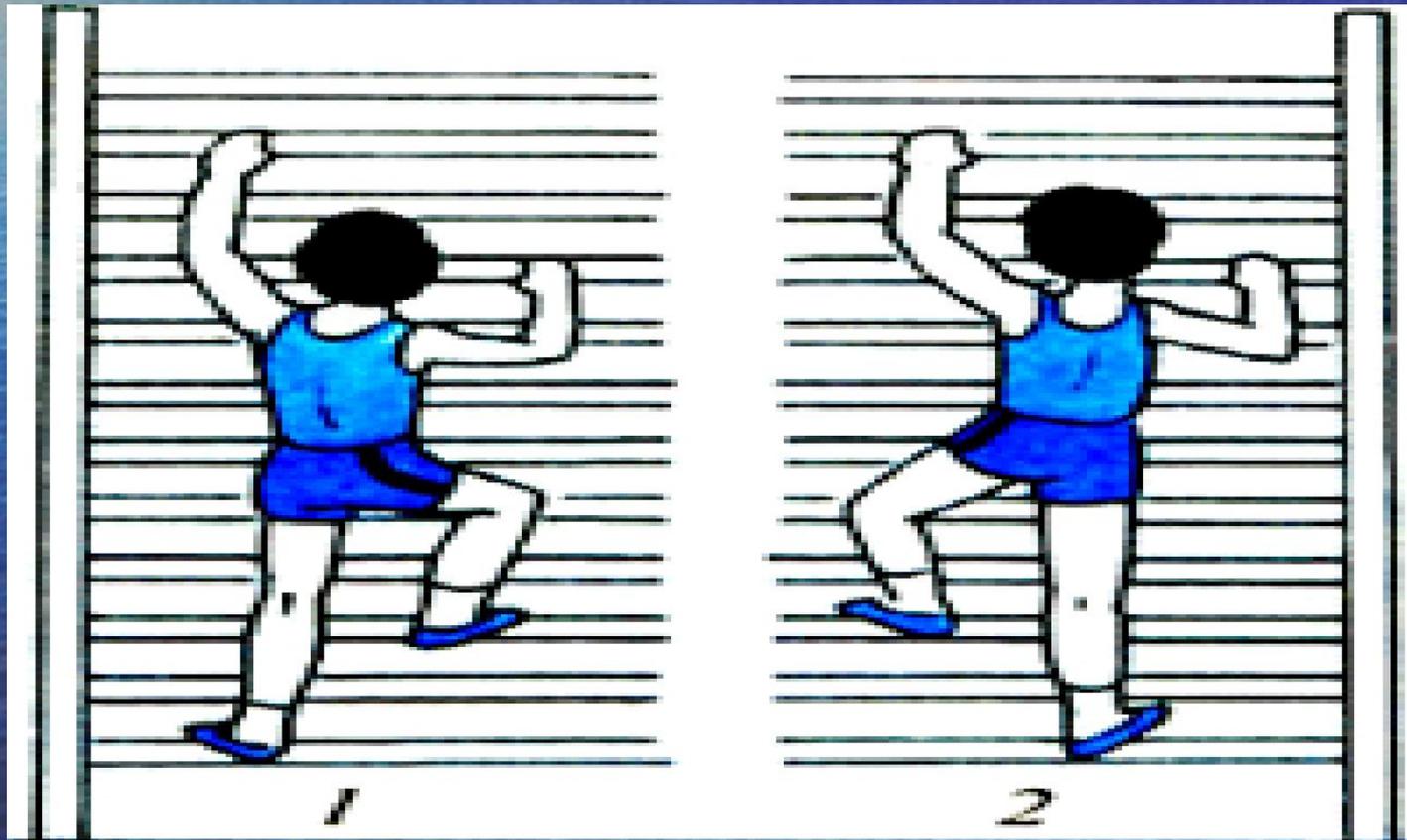


Группировка сидя на полу

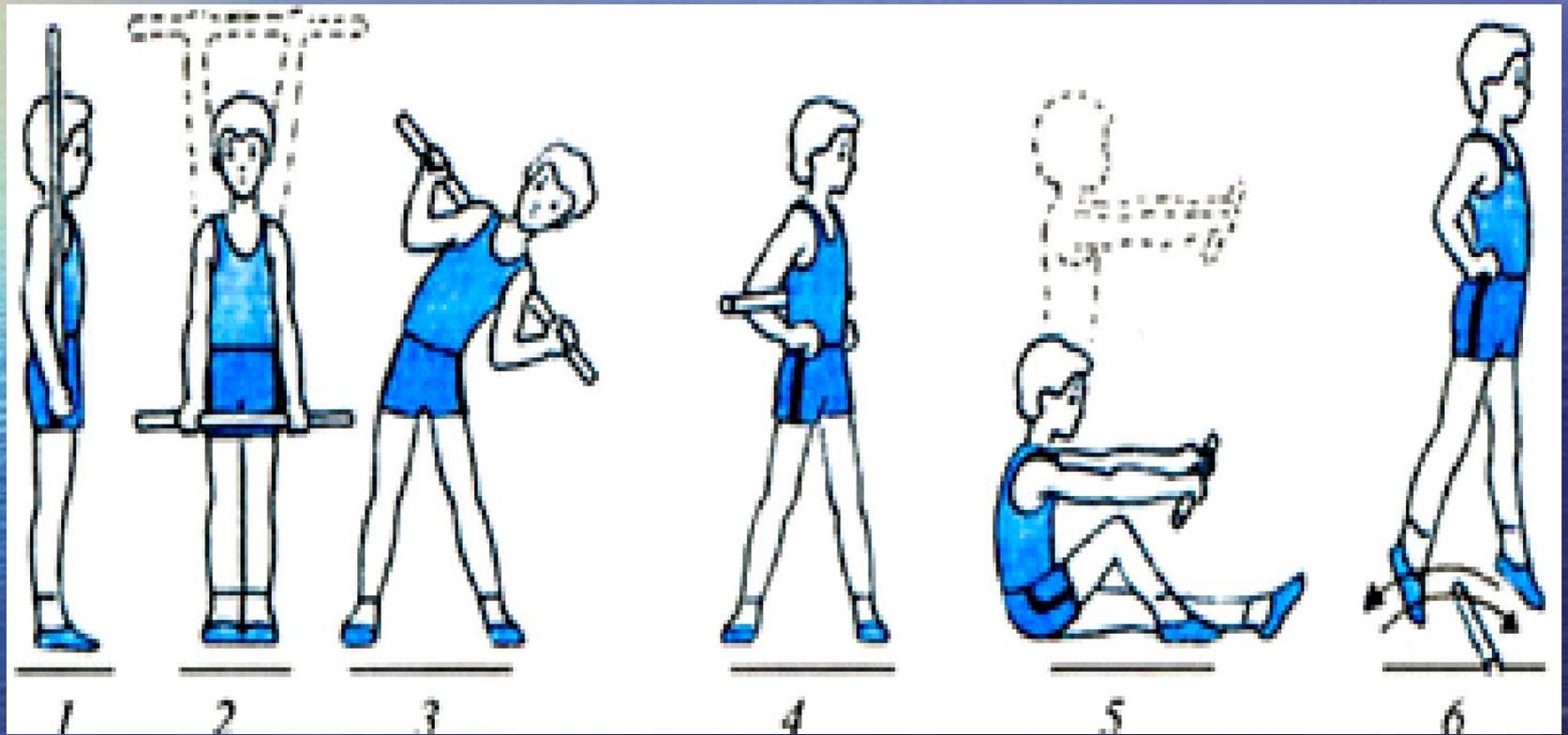


Гимнастика

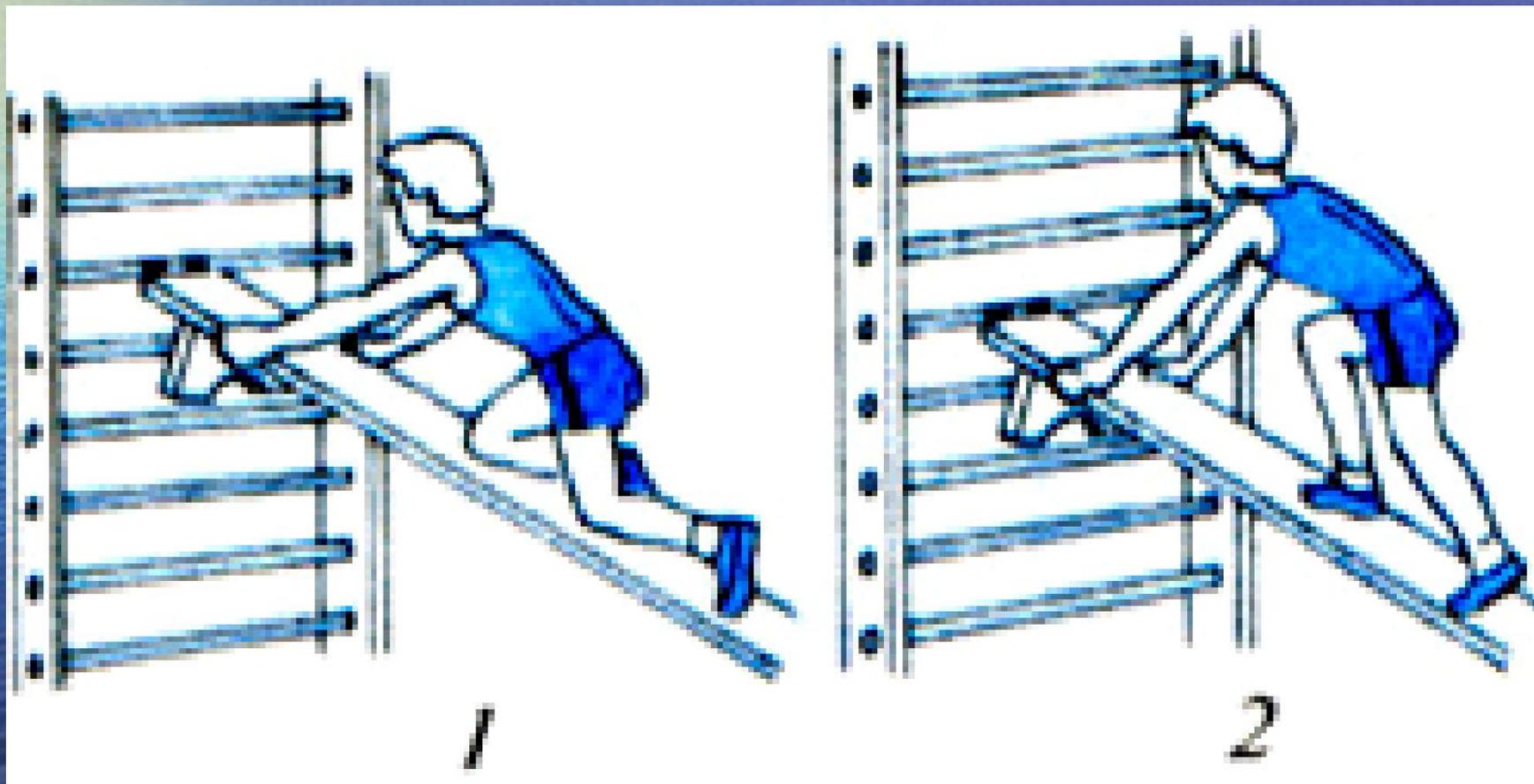
- Лазанье по гимнастической стенке: 1 — одноименный способ; 2 — разноименный способ.



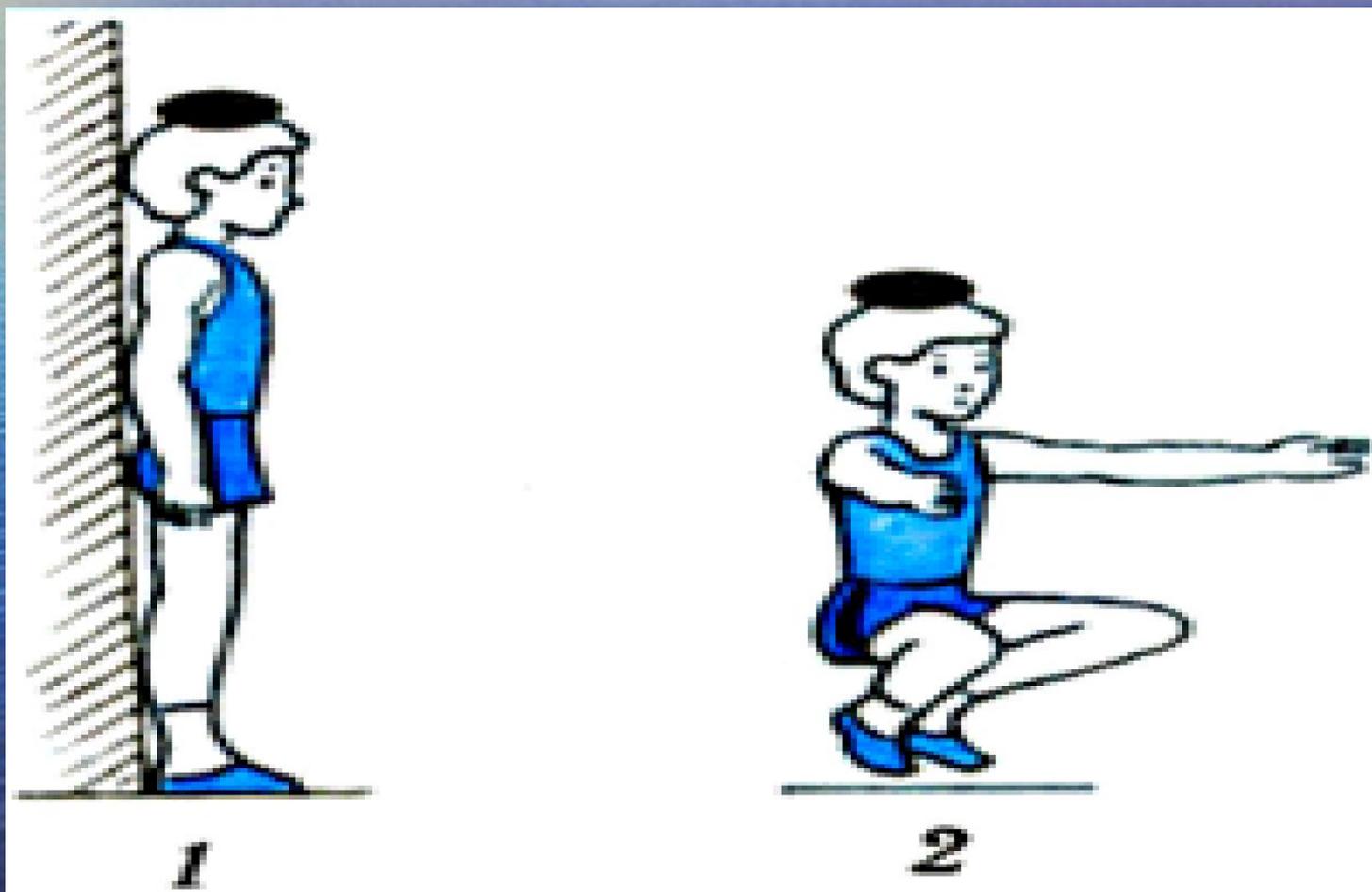
Упражнения с гимнастической палкой



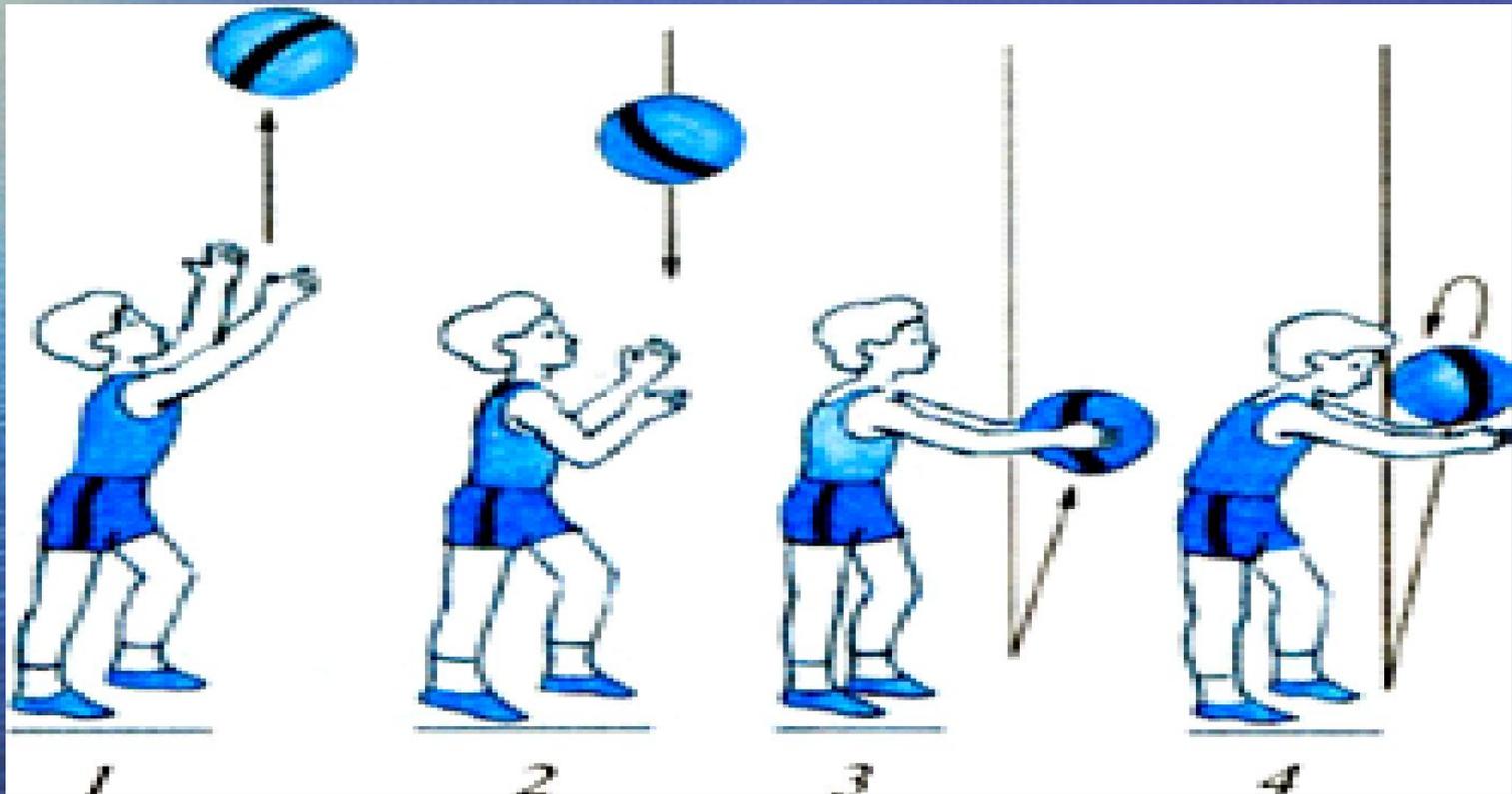
Лазание по наклонной
гимнастической скамейке 1. стоя на
коленях. 2. в упоре присев



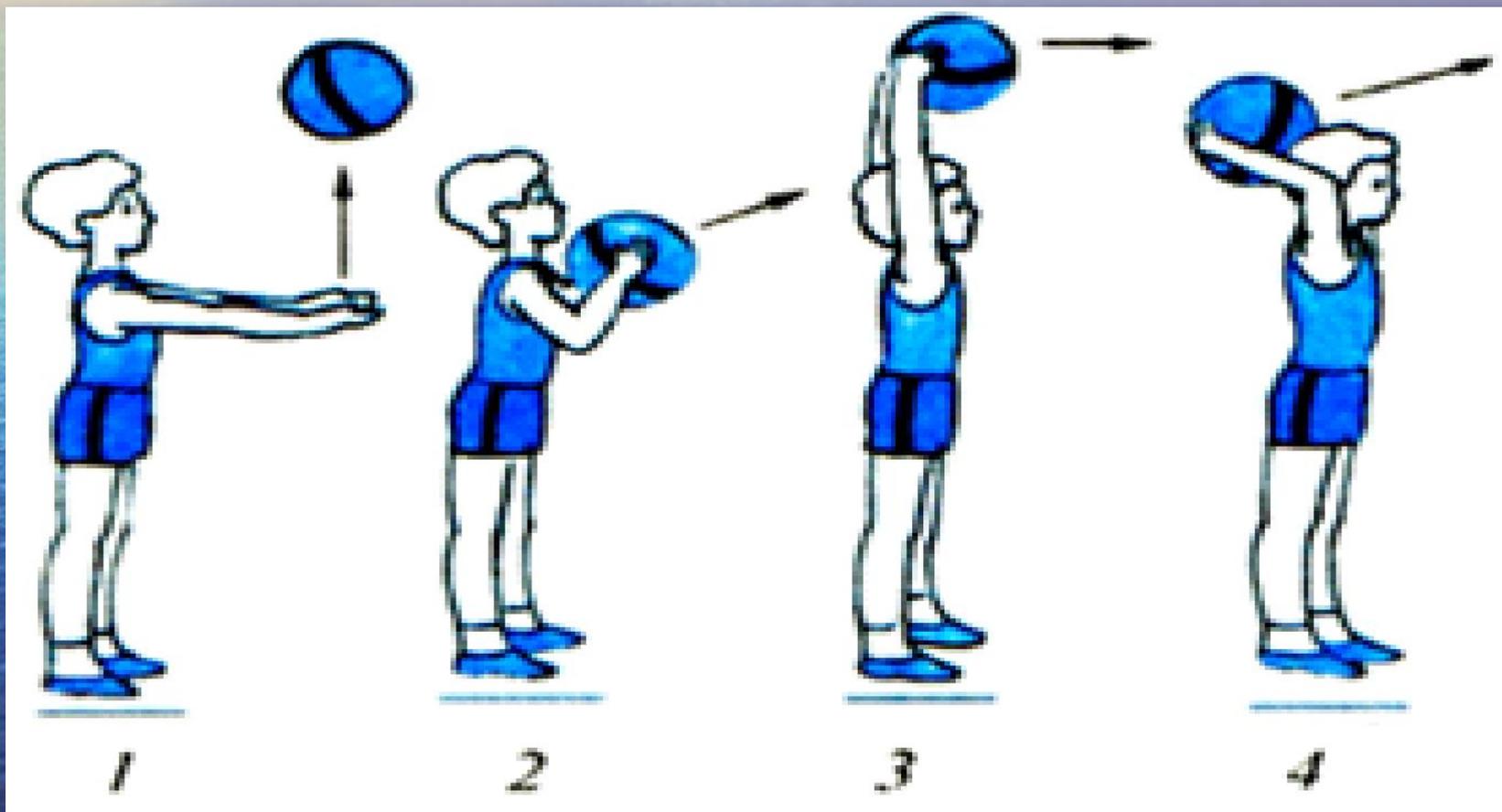
Осанка 1. стоя у стены 2. в
положении приседа



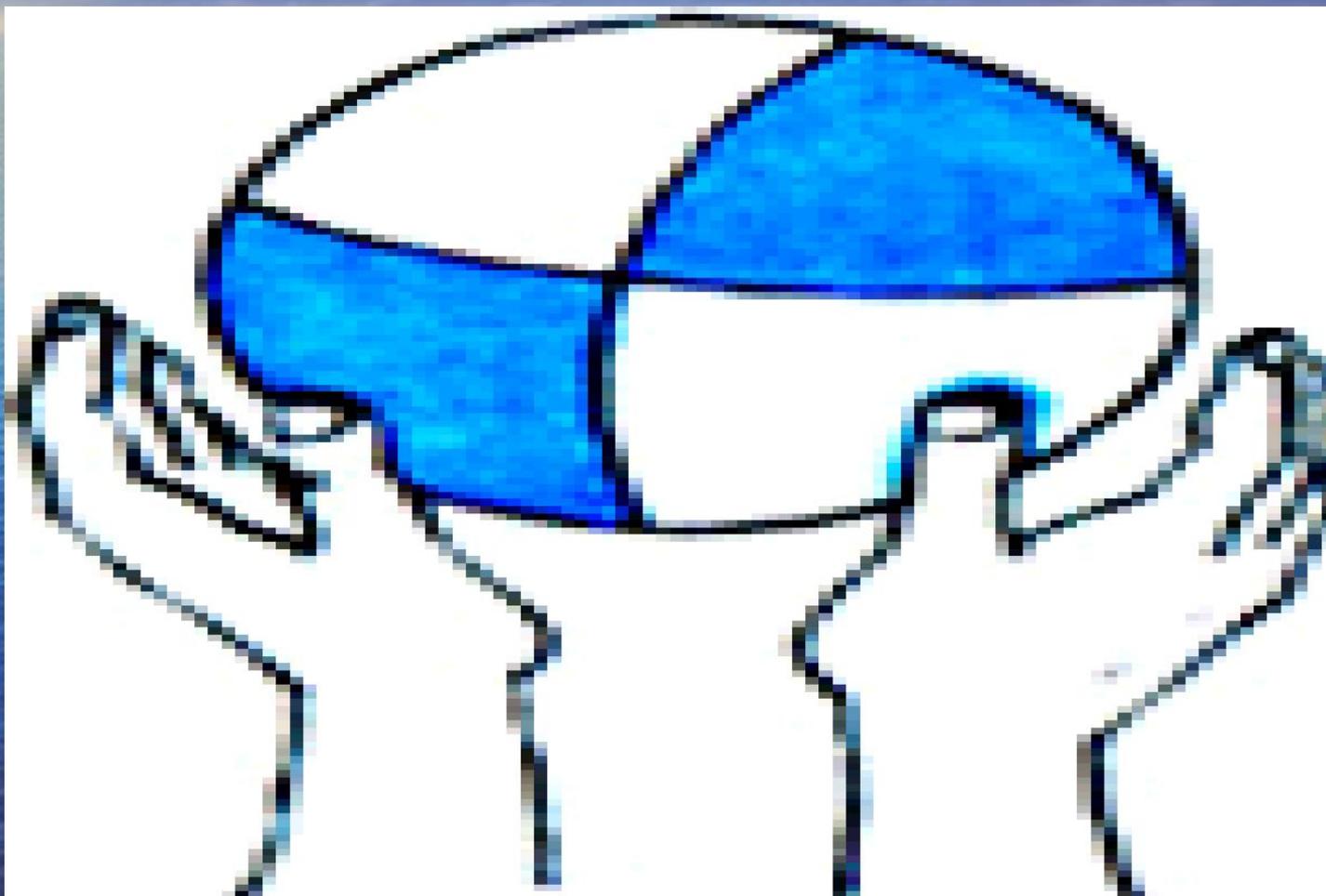
Броски и ловля мяча: 1,2- вверх; 3,4- о землю



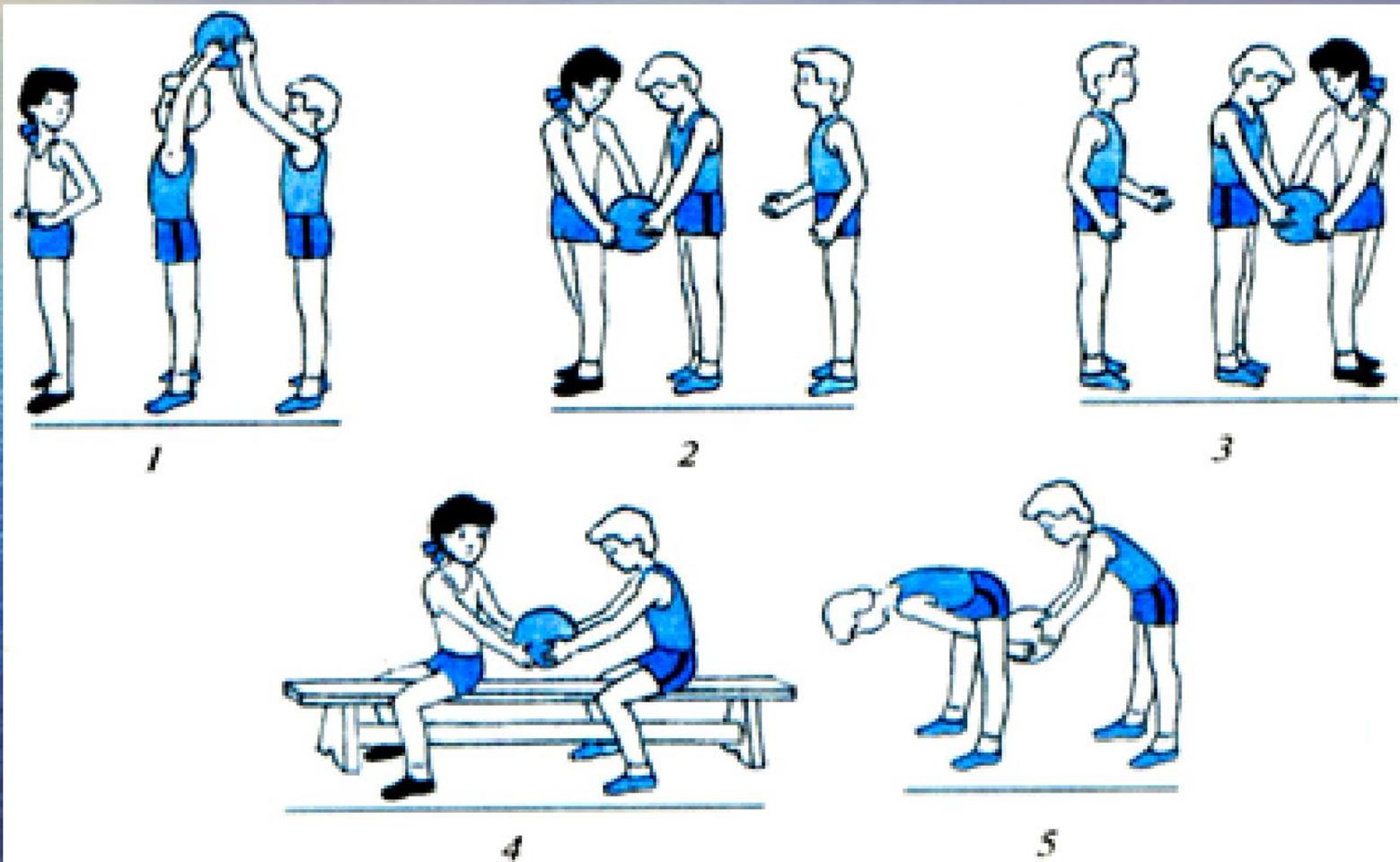
Броски мяча: 1- снизу; 2- от груди; 3- сверху; 4- из-за головы



Удержание мяча при броске и ловля мяча руками.



Передача мяча: 1- над головой; 2- справа на лево; 3-слева на право; 4- сидя на скамейке; 5- между ног.



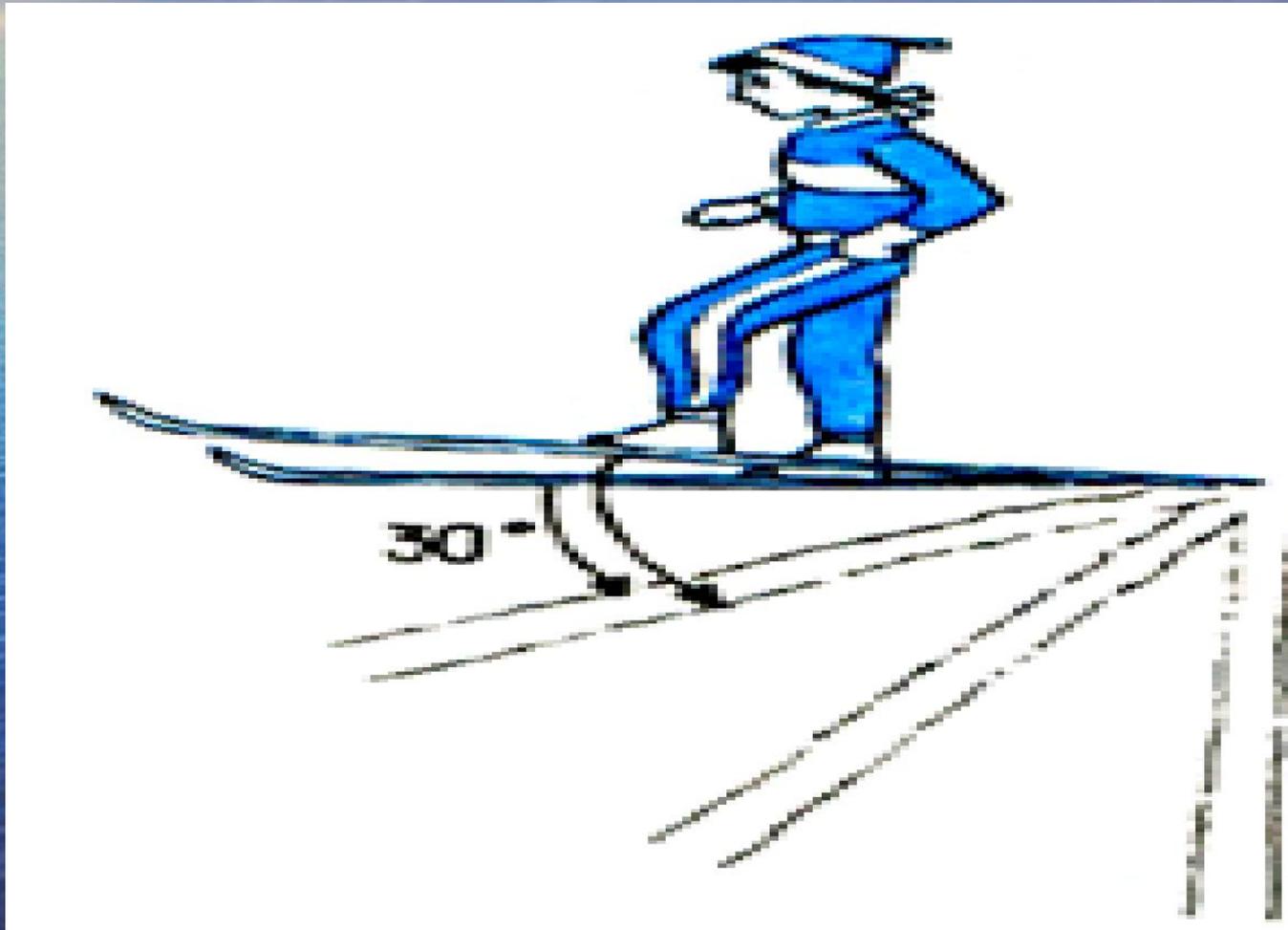
Переноска лыж под рукой



Передвижение скользящим шагом



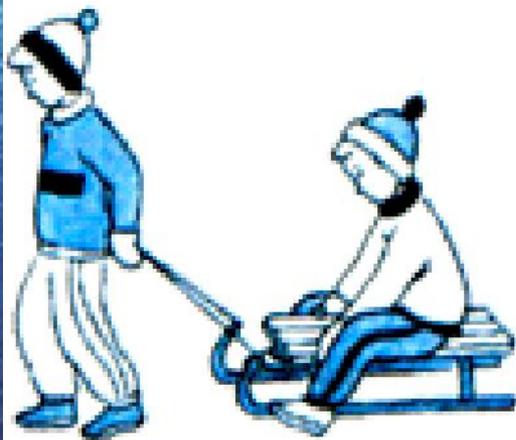
Поворот переступанием на месте вокруг пяток



Попеременный двухшажный ход



Катание на санках



Катание на санках

- Катание на санках: 1 — посадка: охват санок руками с опорой ногами; 2 — посадка: охват санок руками, правая нога вперед, левая — назад; 3 — посадка: охват санок руками, ноги впереди; 4 — катание на санках парами; посадка: охват санок двумя руками, ноги спереди; 5 — посадка: охват санок двумя руками, ноги впереди; 6 — учащиеся готовы к катанию: охват санок двумя руками, ноги на санках