



Методический материал
к уроку физической культуры

Навигация



Учебный материал в форме презентации Microsoft PowerPoint



Учебный материал в форме документа Microsoft Word



Вернуться в начало



Вернуться назад

Разминка. Основы знаний



Почему разминка так важна



Подбор упражнений



ОРУ



Дозировка ОРУ



Составление комплекса ОРУ



Обучение ОРУ



ОРУ со скакалкой



ОРУ в движении



Упражнения для подготовительной части занятий



Со стихами



Со скакалкой



С малым мячом



С гимнастической палкой



Упражнения силовой направленности



Для мышц рук и плечевого пояса



Подготовительные упражнения для отжимания



Подготовительные упражнения для подтягиваний



Для мышц брюшного пресса



Для косых мышц туловища



Для развития гибкости



Для мышц ног



Техника безопасности



Вводный инструктаж



Техника безопасности на соревнованиях



Материал подготовила: Яковлева Ирина Валентиновна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 8 г. Старая Русса