



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