

Конспект по предмету «Физическая культура» для 4 класса

Тема: Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»

1. Урок посвящён повторению изученного. Мы изучили историю развития физической культуры в России. Узнали, что физическую культуру любили и русские цари. Именно во времена Петра I физическое воспитание в России стало государственной заботой, и в учебных заведениях стали уделять внимание физическому развитию учеников.

Сейчас физическому воспитанию уделяется огромное внимание. Существует целый комплекс упражнений «ГТО», который можно сдавать в специализированных центрах с 6 до 80 лет.

Комплекс ГТО – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Пульс – колебание стенок артерий при работе сердца.

Зарядка – утренний комплекс упражнений.

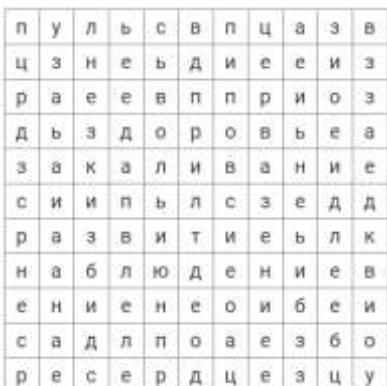
Закаливание – процедуры, направленные на укрепление здоровья.

2. Посмотрите видеоурок по теме, перейдя по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/>

3. Выполните задания по теме урока (по желанию)

1. Найдите 6 слов по теме урока.



2. Соедините изображение и текст.

 Измерение ЧСС	 Закаливание	 Избегание травм
---	---	---

