

Конспект по предмету «Физическая культура» для 1 класса

Тема: «Комплекс ОРУ с мячом»

Комплекс ОРУ с мячом

1. Сначала встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки с мячом вверх, затем медленно опустите вниз. Повторите 10 раз.
2. Теперь прижмите мяч к груди и выполните 10 сгибаний и разгибаний рук вперёд.
3. Далее выполните сгибание туловища вперёд - наклоны. Поднимите мяч двумя руками над головой и наклонитесь в таком положении вперёд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите наклоны 10 раз.
4. Поднимите мяч над головой. Держите его в таком положении и при этом выполняйте наклоны тела в стороны. Сделайте 10 наклонов.
5. Подбросьте большой мяч вверх, дайте ему упасть на пол, а потом поднимите и повторите упражнение 10 раз.
6. Вытяните руки с мячом перед собой. Удерживайте в таком положении мяч и делайте махи ногами, касаясь носком мяча. Повторите 10 раз.