

Тема урока: Что такое полоса препятствий?

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомимся с текстом.

Полоса препятствий – один из любимых гимнастических снарядов детей всех возрастов. Она состоит из гимнастических модулей различной формы, устойчивости, высоты.

Преодоление полосы препятствий дети воспринимают в виде игры, потому что это очень увлекательное и веселое занятие. Но мало, кто задумывается, скольким полезным навыкам ребенок обучается в этот момент.

В процессе прохождения препятствий различной формы развивается координация, баланс и смелость. Для того, чтобы высоко залезть, требуется сила, а чтобы долго бегать – выносливость. Многие гимнастические модули хорошо помогают в изучении акробатических элементов – кувырков, переворотов. Преодолевая полосу препятствий, у детей долго сохраняется интерес и мотивация, они не ощущают нагрузки.

Задание 3 Заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.