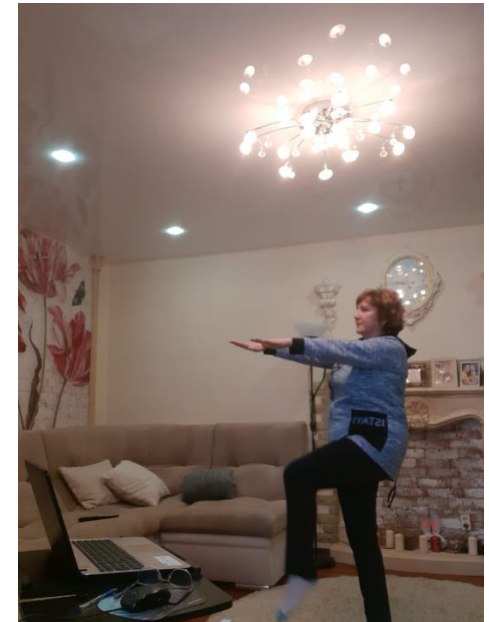
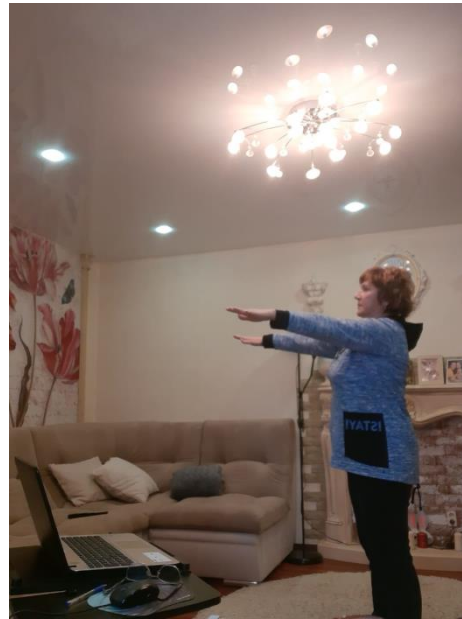


Уроки физической культуры в условиях дистанционного обучения

*городской округ Протвино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
имени Д.Ф. Лавриненко*

Автор: *Малютова О.З.
учитель физической культуры*

Попытка № 1



Здоровьесберегающие технологии:

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ МОНИТОРА! ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Тяжелые кулисы»



Закройте глаза на 10 секунд. Веки должны быть немного напряжены, чтобы было совсем темно.

«Шторка»



Медленно закройте глаза. Не напрягайте веки. Посидите так 10 секунд.

«Стрелок»



«Стрелки» глазами посмотрите вверх, вниз, влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию и повторите упражнение еще 5 раз.

«Порхающий мотылек»



В течение 1 минуты быстро моргайте.

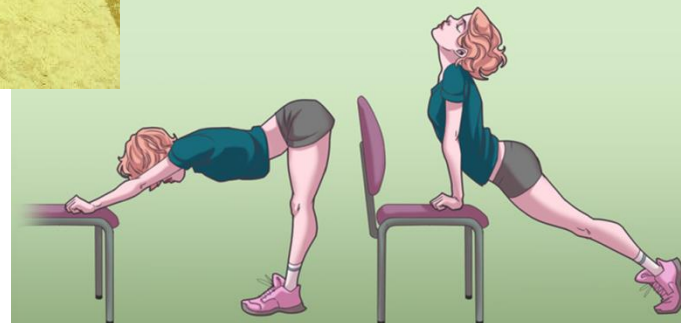
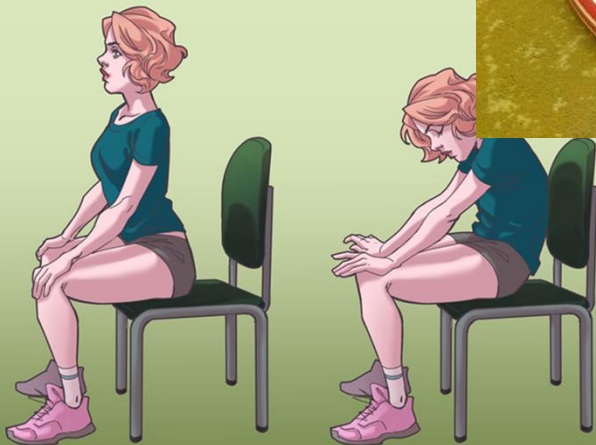
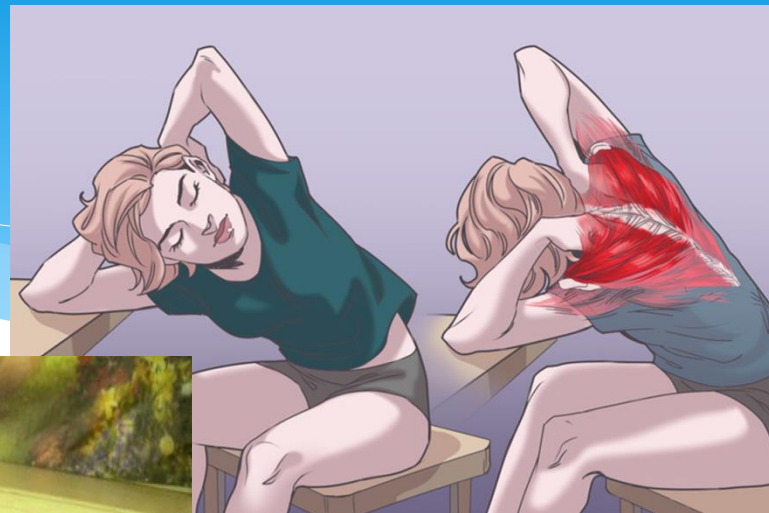
«Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарастить «жирность». Попробуйте нарисовать носиком, язычком и другими фактурами.



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте и смотрите вперед 10-15 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.



Физкультурно-оздоровительные технологии , т.е. двигательная активность



Информационно-коммуникативные технологии

Прием и передача мяча сверху двумя руками



Физические качества
(быстрота, ловкость, координация)



Правила игры в футбол

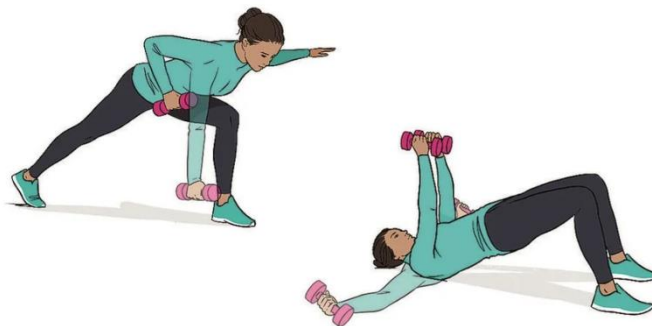
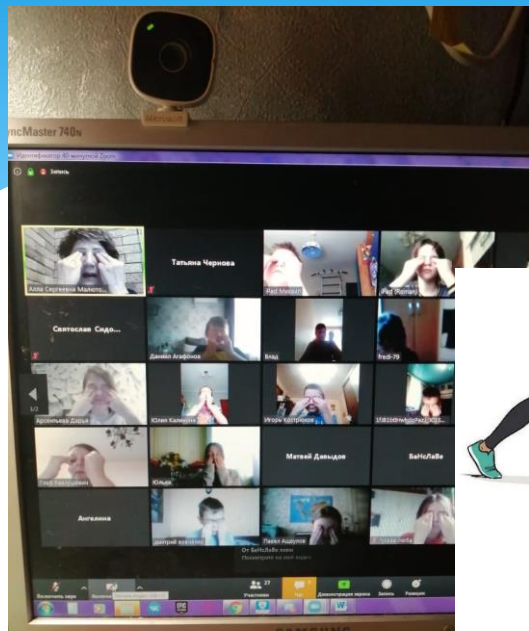


Спортивная викторина для школьников

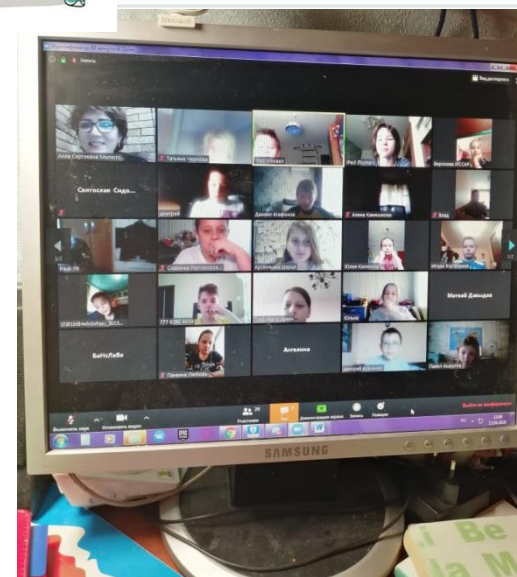
Тема:
Олимпиада.
История. Виды спорта.



Дистанционный урок



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА



Домашнее задание

* Биатлон



Выполнила: Степанова Мария
6 А класс

Волейбол

Правила игры



Викторина «Универсиада»



Легкая атлетика

Авторы: ученицы 6 в
Войтенко Елена, Ерохина Лиза.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гандбол



Интерактивная викторина «Знаешь ли ты футбол?»



Для перехода нажми
на мяч



Благодарю за внимание!