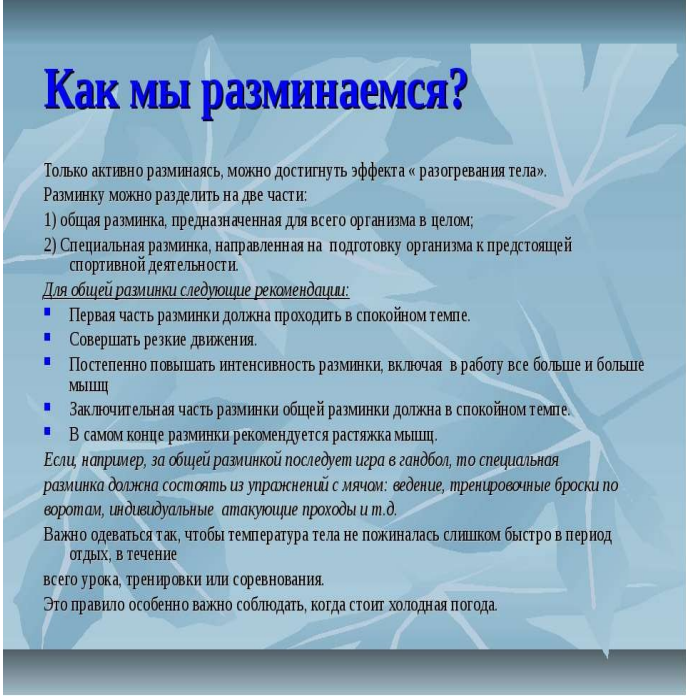



Предмет	Физическая культура 1 класс	
Ф.И.О. учителя	Блинов С.Н.	
Урок № -- , тема урока	Изучения ряда гимнастических элементов	
Ф.И. учащегося (заполняется учеником)		
Порядок действий	Ресурсы	Выполнение <i>Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась)</i>
Изучи	 <p><b>Как мы разминаемся?</b></p> <p>Только активно разминаясь, можно достигнуть эффекта «разогревания тела».</p> <p>Разминку можно разделить на две части:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) общая разминка, предназначенная для всего организма в целом;</li> <li>2) Специальная разминка, направленная на подготовку организма к предстоящей спортивной деятельности.</li> </ol> <p><u>Для общей разминки следующие рекомендации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Первая часть разминки должна проходить в спокойном темпе.</li> <li>▪ Совершать резкие движения.</li> <li>▪ Постепенно повышать интенсивность разминки, включая в работу все больше и больше мышц</li> <li>▪ Заключительная часть разминки общей разминки должна в спокойном темпе.</li> <li>▪ В самом конце разминки рекомендуется растяжка мышц.</li> </ul> <p>Если, например, за общей разминкой последует игра в гандбол, то специальная разминка должна состоять из упражнений с мячом: ведение, тренировочные броски по воротам, индивидуальные атакующие проходы и т.д.</p> <p>Важно одеваться так, чтобы температура тела не пожиналась слишком быстро в период отдыха, в течение всего урока, тренировки или соревнования.</p> <p>Это правило особенно важно соблюдать, когда стоит холодная погода.</p>	
Выполни	<p>Выполните разминку:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE">https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE</a></p> <p>Строевые упражнения на месте (на право! Налево! Кругом! )</p> <p>Выполните отжимания в упоре сзади 3 подхода по 8-12 раз:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iZS2X2qyJRc">https://www.youtube.com/watch?v=iZS2X2qyJRc</a></p>	
Ответь	 <p>1. 2. 3. 4.</p> <p>Какое упражнение изображено на картинке?</p>	