

4 класс
Среда 29 апреля

Тема урока: «Ведение мяча».

Ваши действия:

1. Открыть ссылку https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is
2. Посмотреть видео - ознакомиться с упражнениями.

Комплекс упражнений № 3.

1. «Кулачки-ладошки» - упражнение выполнять сидя за столом. И.п. (исходное положение) - положить правую руку, сжатую в кулак, на стол; левую, выпрямленную - рядом. Быстро поменять положение рук по сигналу взрослого.
2. «По порядку» дотрагиваться каждым пальцем по порядку от мизинца до большого пальца. Вначале левой или правой рукой, а затем наоборот.
3. И. п. – основная стойка. Выполнение в ходьбе хлопков руками спереди и сзади на каждый шаг.
4. И. п. – основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
5. И. п. – основная стойка. Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.
6. И. п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях возле груди. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево.
7. И. п. – основная стойка. Балансировать на одной ноге в течение минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие.

Д/з: Комплекс упр. № 3.