

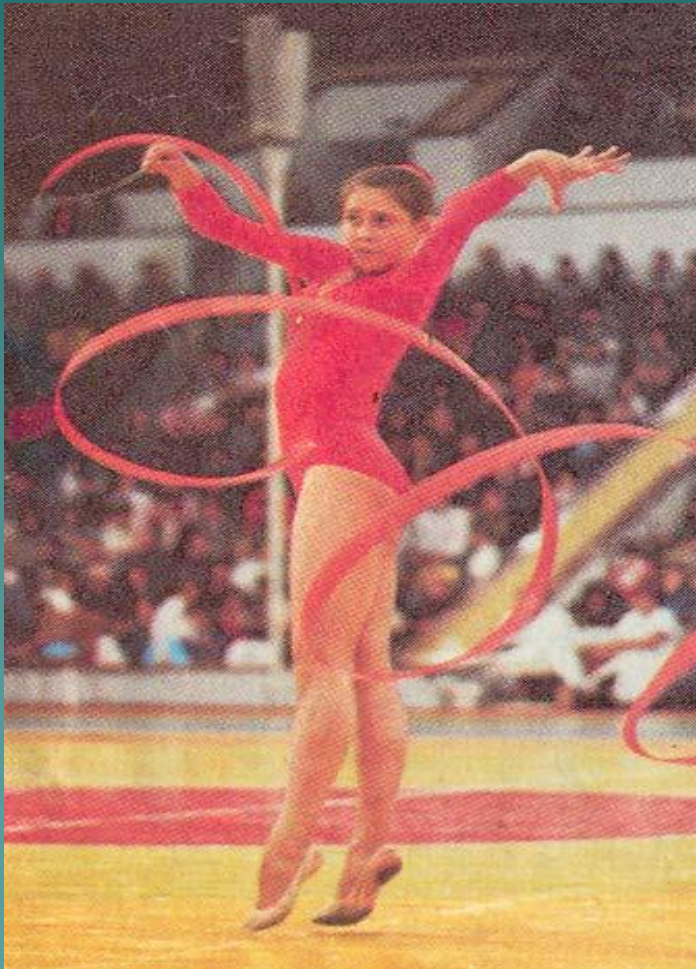
Физическая культура

Гимнастика

Презентацию подготовила:
учитель физической культуры 1 категории
Анкудинова Татьяна Николаевна



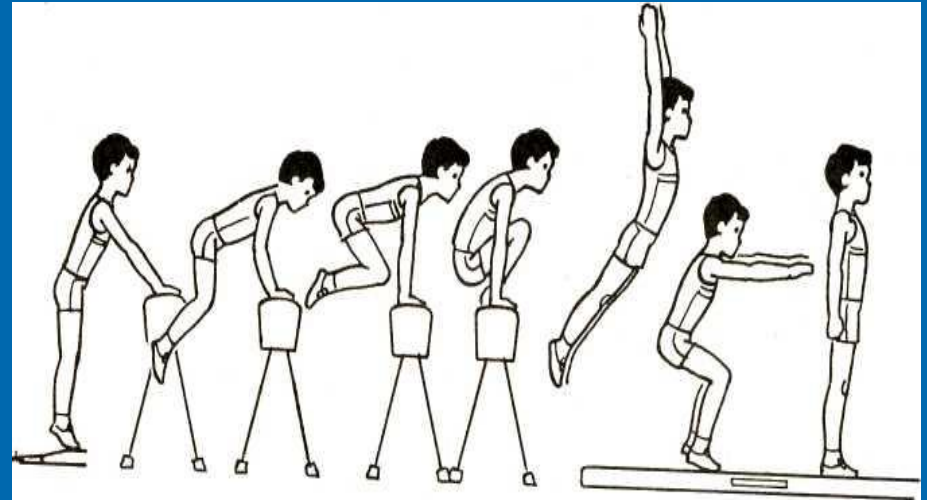
Гимнастика – этот вид спорта в наибольшей мере способствует развитию и укреплению всех мышц тела, придает фигуре стройность, а движениям – ловкость.



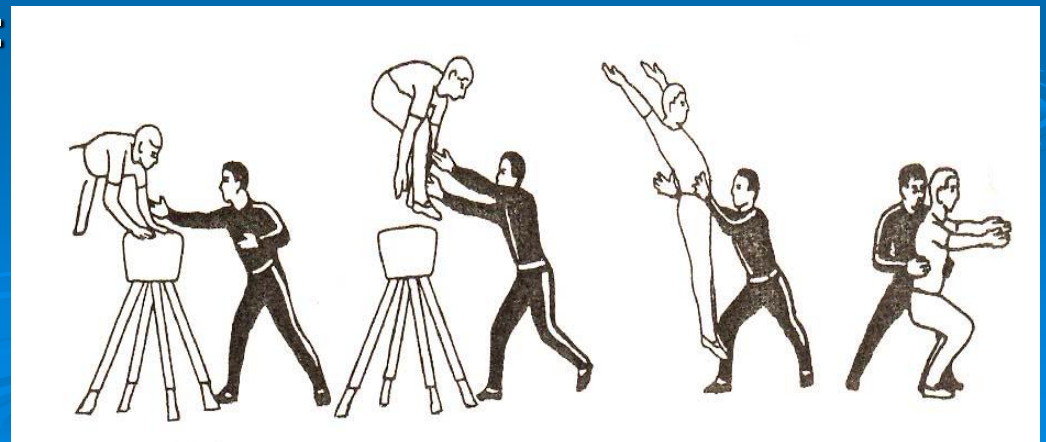
- ◆ Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- ◆ Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки взрослого.
- ◆ Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны.
- ◆ При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги.

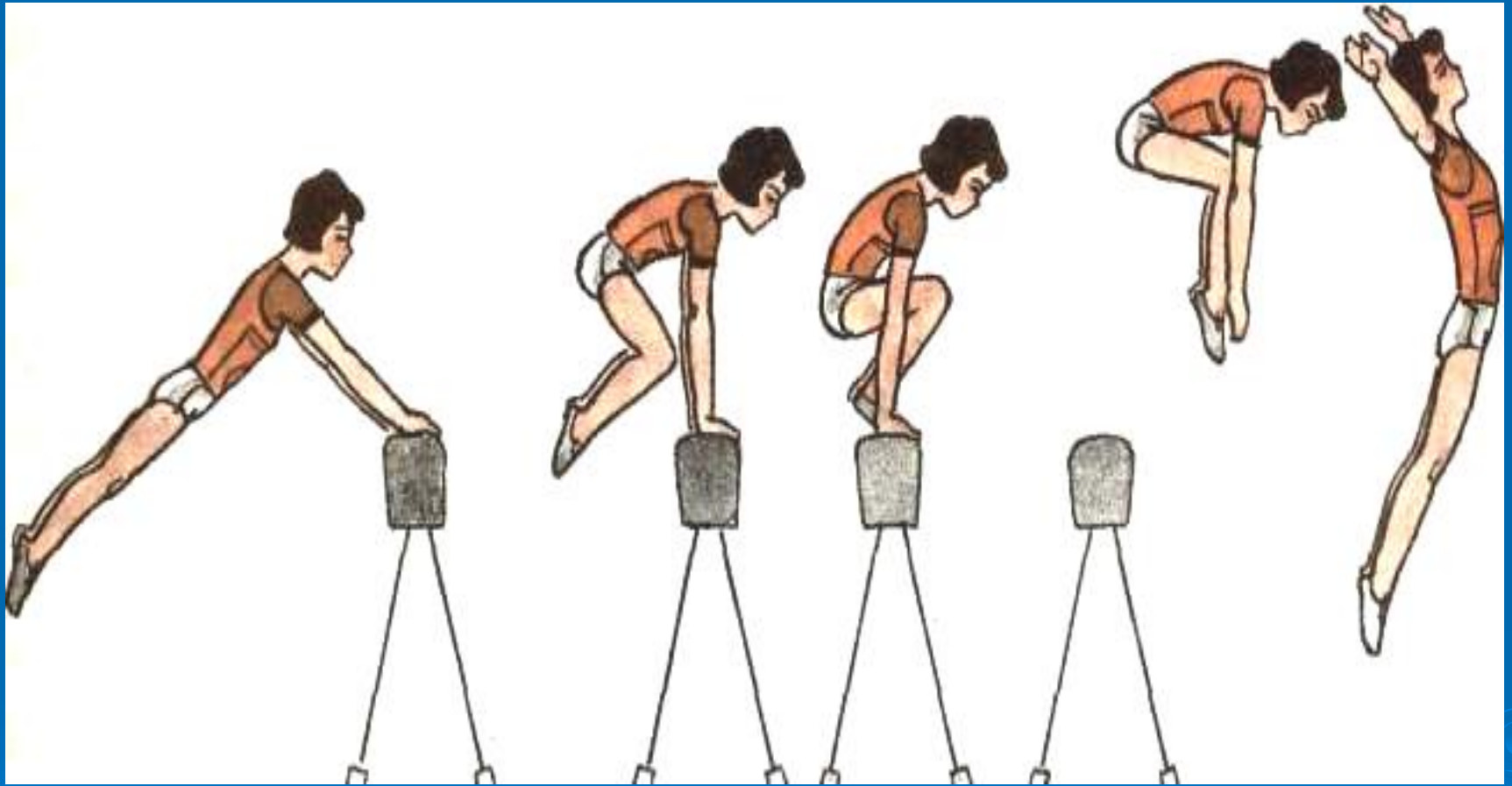
Опорный прыжок

- Оттолкнувшись ногами от мостика , после фазы полёта надо опереться руками о снаряд и прийти в упор присев на снаряде. Быстро выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх – наружу. В таком положении приземляться.



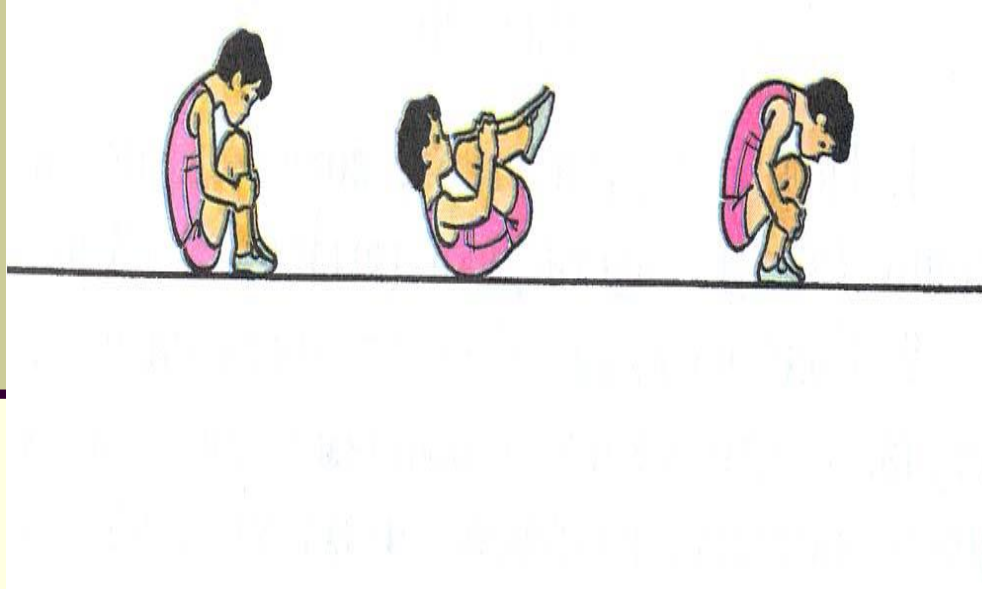
- **Страховка и помощь:**
Одна рука выше локтя,
другая выше.





АКРОБАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Для того чтобы правильно выполнять акробатические упражнения, нужно уметь группироваться сидя, лежа на спине и в приседе.



качалка

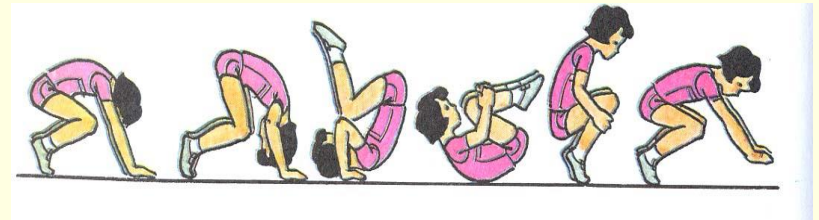


перекаты

АКРОБАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

- КУВЫРОК ВПЕРЕД.

Выполняется из положения упора присев. После группировки нужно оттолкнуться ногами, перевернуться через голову, прижимая подбородок к груди, и вернуться в исходное положение.



Глубоко присели, руки на опору,
Приподняли «хвостик»
и без лишних споров.
Голову в коленки спрятали
и вот – будет вам отличный
кувырок вперед.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

- ▶ КУВЫРОК НАЗАД.
Выполняется из положения упора присев. После группировки нужно оттолкнуться руками от пола, сделать перекат назад и быстро поставить ладони за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернуться через голову и перейти в упор присев.



Все присели.

У плеча две ладони
(как лепёшки!)

положили не спеша.

Перекатом дружно в ряд
кувыркнулись все назад.

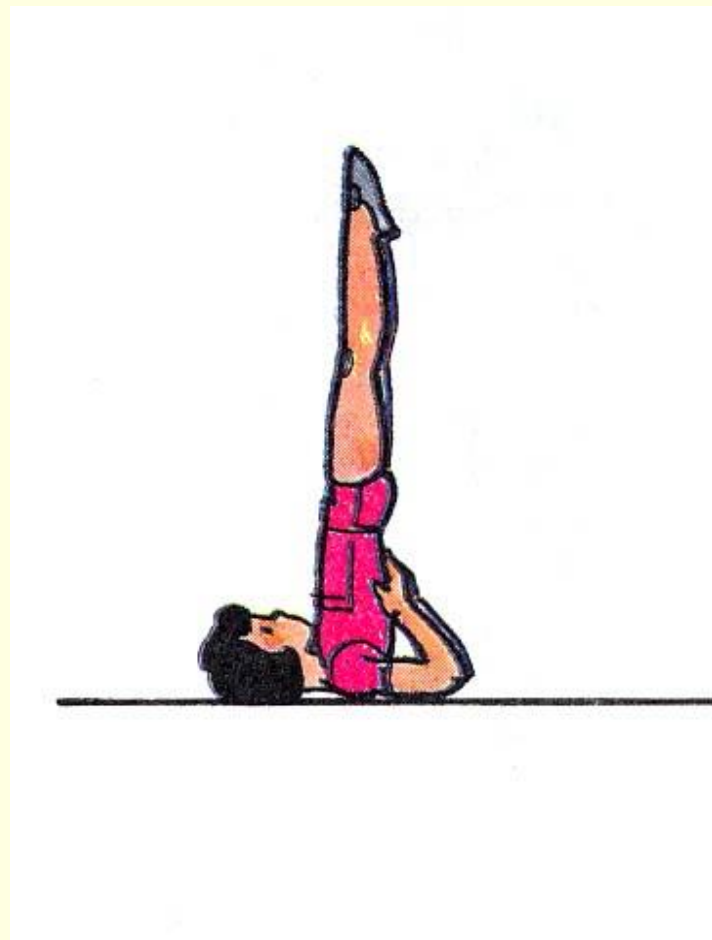
Группировку сохранили.

На носки встать не забыли!

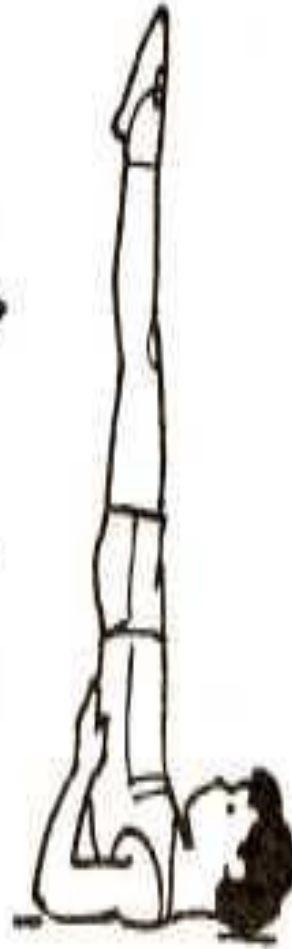
АКРОБАТИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

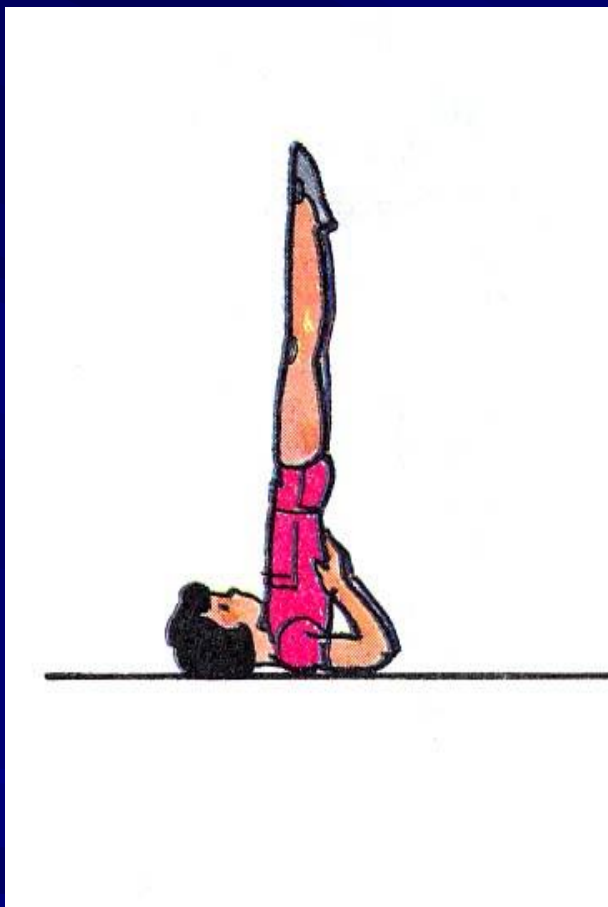
СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

- Из наклона перекатом
ляжем на спину, ребята.
Ровным строем, как березки,
высоко поднимем ножки.
- Выполняется из положения лежа на спине. Медленно нужно поднять туловище и ноги вверх. Руки подставить под спину. Выпрямить туловище и ноги, как показано на рисунке.

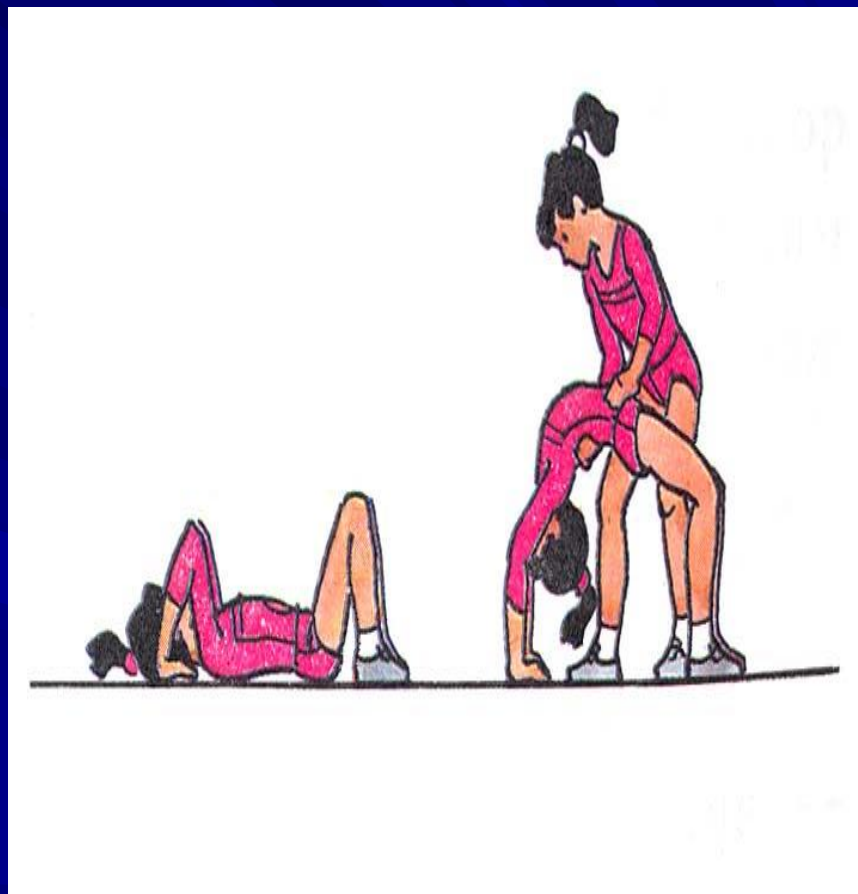


16

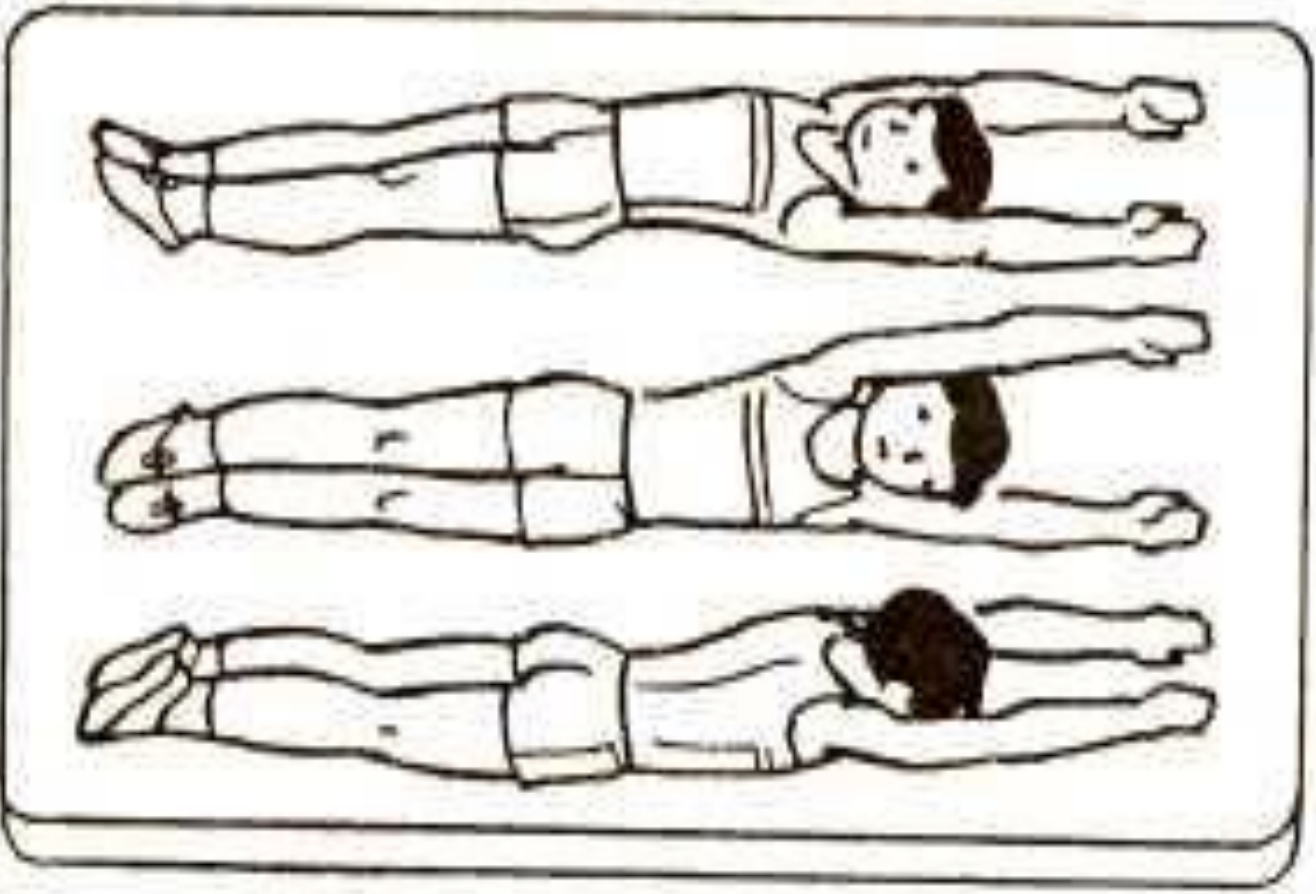




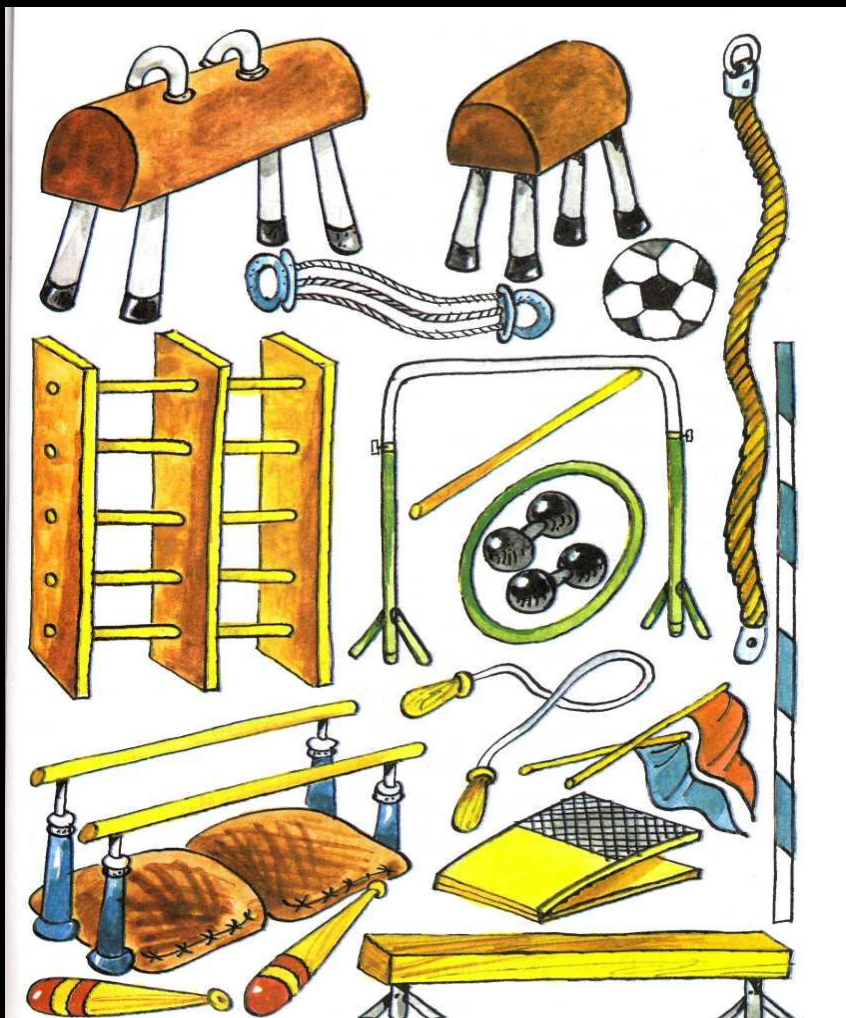
5. Стойка на лопатках с прямыми ногами (держат)



6. «Мост» - держать



Запомни!!!



- **НАЗВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ:**
Конь, козел, канат, перекладина, брусья, бревно.

- **ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ИНВЕНТАРЬ:**
Мостик, маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, шест, скакалка, набивной мяч, гантели, эспандер, флажки, булавы, обруч.

