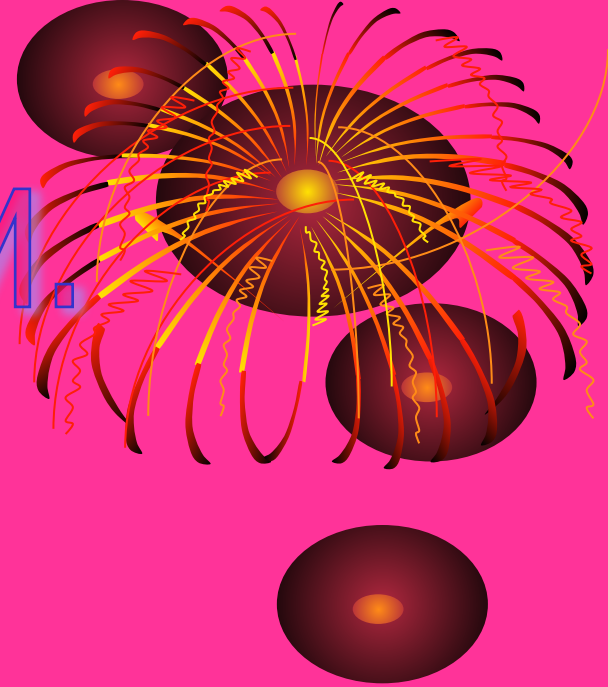


# Урок гимнастики.



# Основные средства гимнастики.

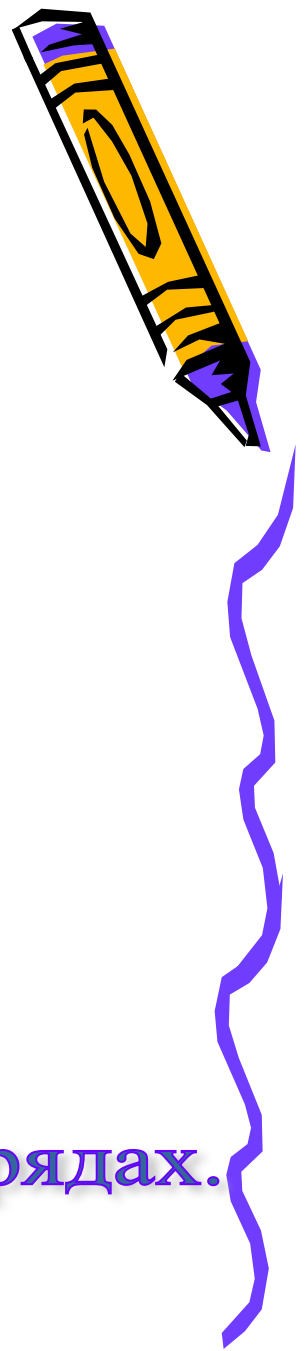
1. Строевые упражнения.

2. Прыжки.

3. АКРОБАТИКА.

4. Общеразвивающие упражнения.

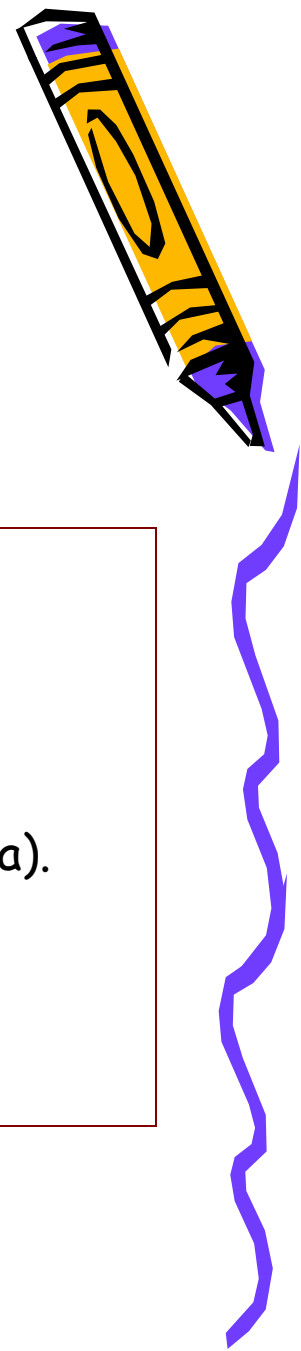
5. Упражнения на гимнастических снарядах.



# Правила

## по предупреждению травматизма ( для учащихся )

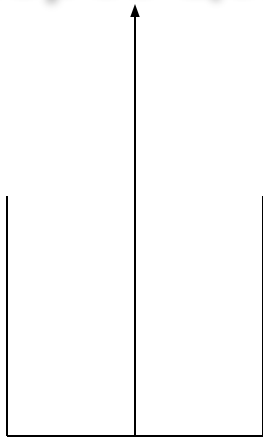
1. Иметь соответствующую спортивную форму.
2. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
3. Осознанно и интенсивно проводить разминку.
4. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении Упражнений на снарядах.
5. Перед походом к снаряду проверить укладку матов (стыковка).
6. Не заниматься на снарядах по двое, трое и т. д.
7. Не стоять рядом с канатами, снарядами, опорным прыжком.
8. Не кататься на канатах, не дергать канат.
9. Знать правила страховки, самостраховки, помощи.



## Некоторые способы пересторения.

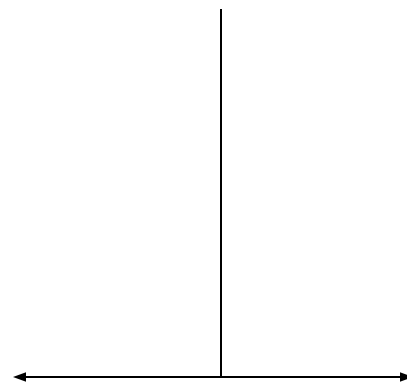
### Разделение, слияние.

" В колонну по одному  
через центр - марш!"



### Дробление.

" В колонну по одному  
направо и налево - марш!"



# Общеразвивающие и вольные упражнения.



Упор присев



Упор на левом  
колени согнувшись



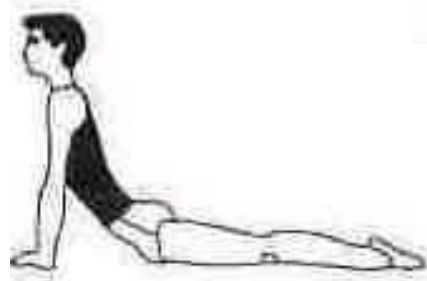
Упор, стоя  
согнувшись



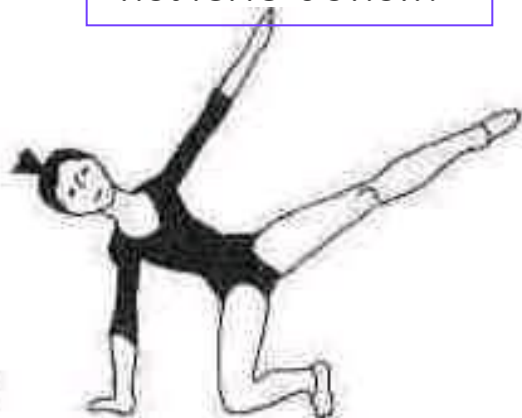
Упор лежа



Упор лежа на бедрах



Упор на правом  
колени боком



Упор присев  
на правой ноге



Руки вперед



Руки в сторону



# ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.



Руки на поясе



Руки на голову



Руки в верх -наружу



Наклон с захватом



Боковое равновесие



Наклон на правой ноге

Заднее равновесие в стороны







Руки на голову



Руки согнуты



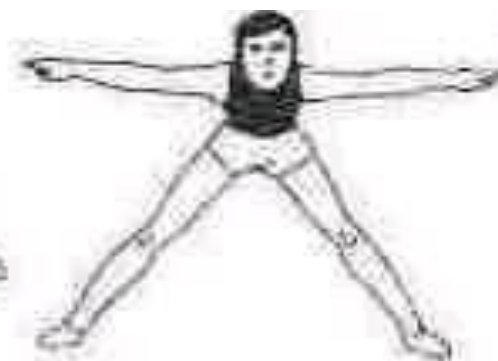
Наклон



Наклон  
прогнувшись,  
руки на пояс.



Наклон  
касаясь пола



Наклон в широкой  
стойке, руки в  
сторону



# Термины акробатических упражнений.



**Группировка** - Положения тела занимающегося, при котором согнутые ноги в коленях подтянуты руками к груди ( кисти захватывают голени).  
Разновидности группировок : лежа, сидя, в приседе.

**Кувырок** - вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела: кувырок вперед, назад, длинный, с прыжка и др.

**Мост** - дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной поверхности с опорой на ноги и руки: « мост», « мост» на одной руке, на одной ноге, на предплечьях, разноименный - с опорой левой ногой и правой рукой.



**Перекат** - движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивания через голову: перекат вперед, в сторону, круговой и др.

**Переворот** - вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову с опорой рук - переворот в сторону и др.

**Стойка** - вертикальное положение тела ногами вверх: стойка на лопатках, на голове и руках и др.

**Шпагат** - сед с широко разведенными ногами, ноги касаются опоры поверхностью бедер и находятся на одной линии.

**Полушпагат** - аналогичное шпагату положение, но согнутой ногой впереди.



1. Положение тела занимающегося, при котором согнутые ноги в коленях подтянуты руками к груди это .....

2. Вращательное движение через голову это ...

3. Дугообразное , максимально прогнутое положение тела

4. Движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивание через голову.

5. Вращательное тела с полным переворачиванием через голову с опорой рук.

6. Вертикальное положение тела ногами вверх( на лопатках, голове и руках.

7. Сед с широко разведенными ногами.

								5п		7
		2.к					3м	е		ш
1.г	р	у	п	4п	и	р	о	в	к	а
		в		е			с	о		г
		ы		р			т	р		а
		р		е				о		т
6с	т	о	й	к	а			т		
		к		а						
				т						