

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ



- ▶ **Цель урока:** Развивать у учащихся гибкость, силу, ловкость, трудолюбие.
- ▶ **Задачи урока:**
  - ▶ **1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений по карточке №1.**
  - ▶ **2. Воспитать трудолюбие, ответственность и взаимовыручку.**
- ▶ **Место проведения:** спортивный зал.
- ▶ **Инвентарь:** гимнастические маты,
- ▶ **Пособие:** учебные карточки.



1 И.п. – Основная стойка.



2 Фронтальное равновесие с захватом пятки поднятой ноги.

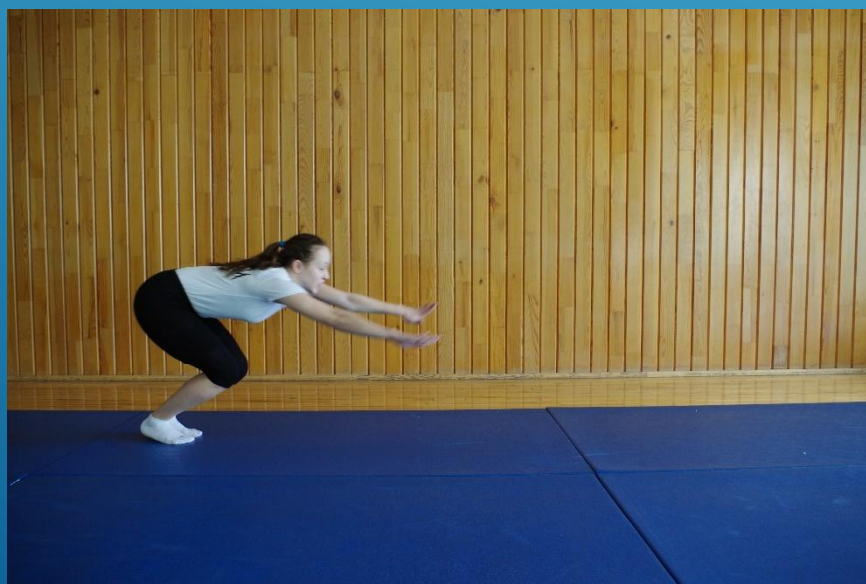




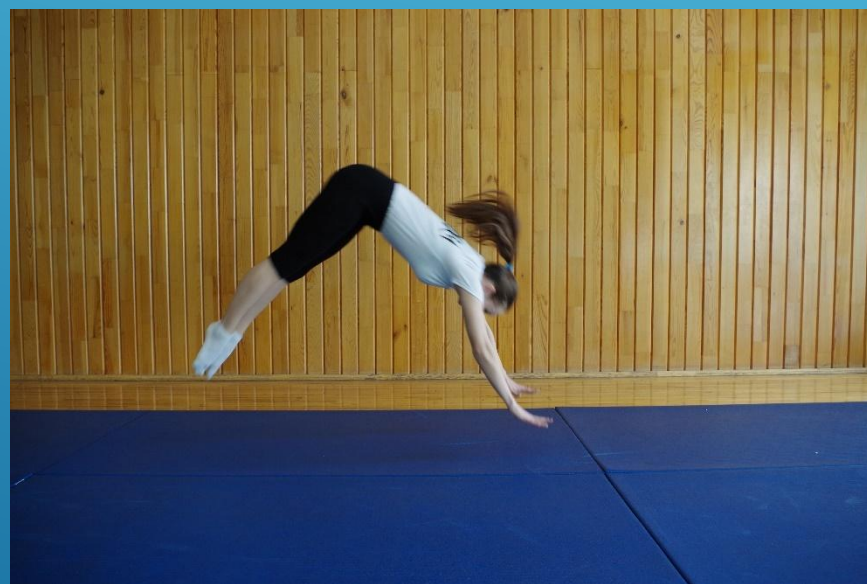
3 Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону («Колесо») через одну руку.



4 Кувырок вперед.



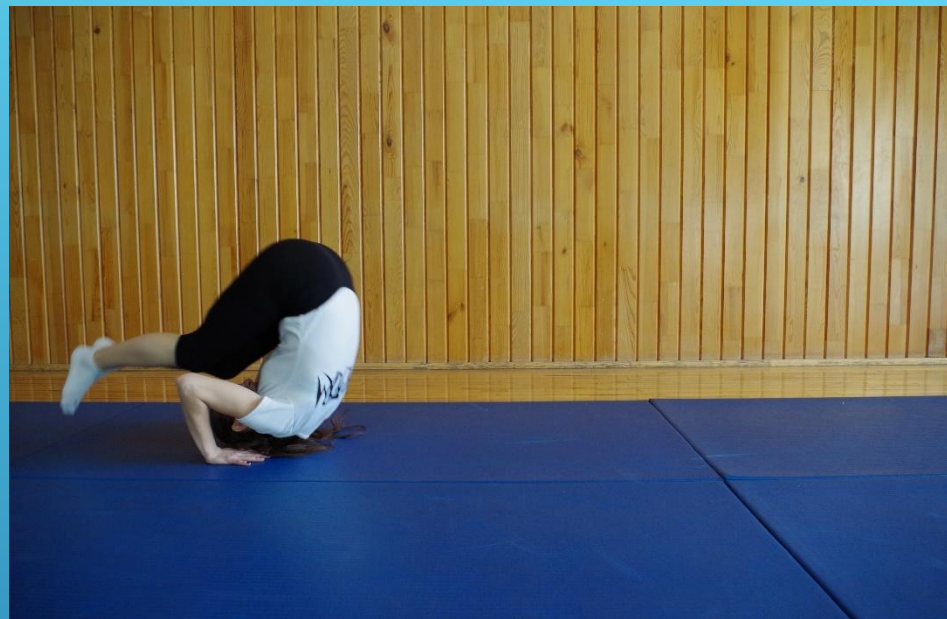
5 Кувырок вперед прыжком.







6 Прыжок вверх с поворотом на 360\* градусов



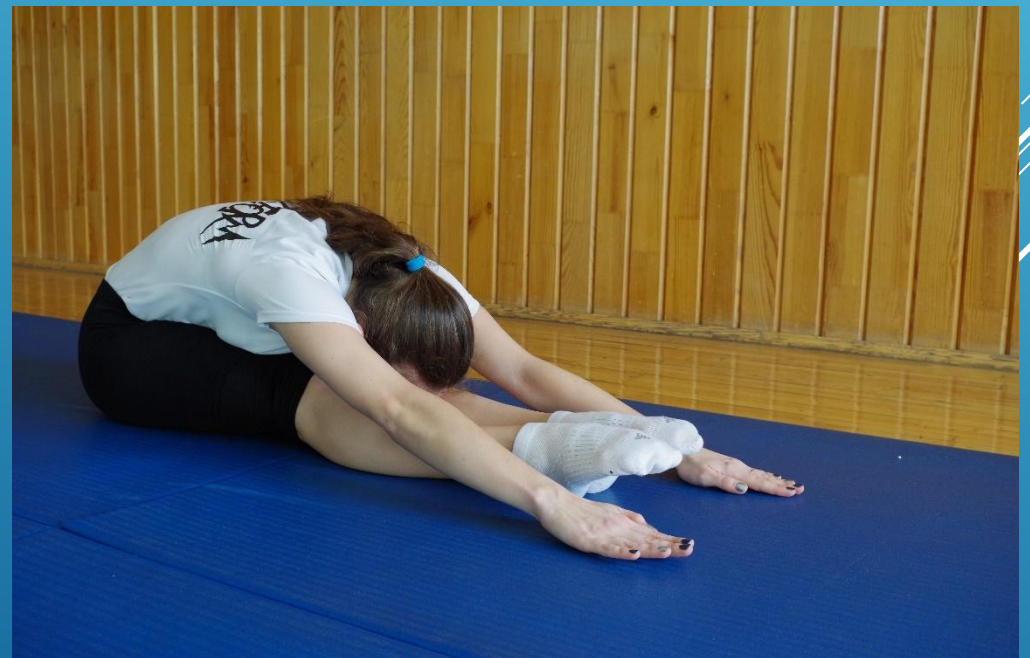
7 Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать.





8 Перекатом вперед, упор сидя- сед углом, руки в стороны, держать.

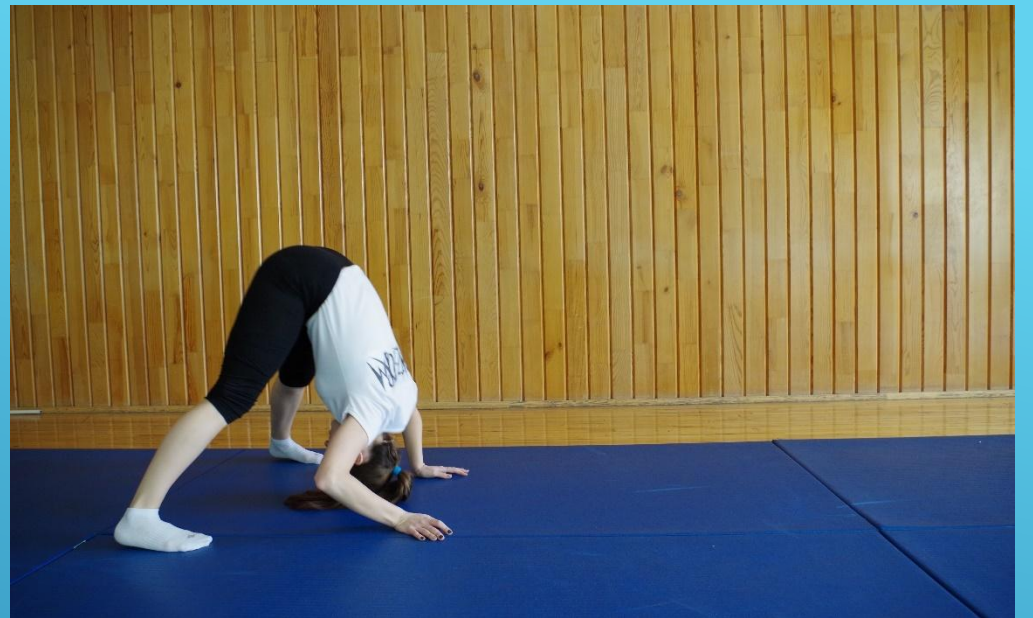
9 Сед с наклоном вперед, руки вверх, держать.







10 Кувырок назад в упор стоя согнувшись  
ноги врозь-прогнувшись руки в стороны.







11 Опуститься в мост из положения стоя и поднять ногу, держать.







12 Махом одной и толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно, в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Спасибо за внимание!

