

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.



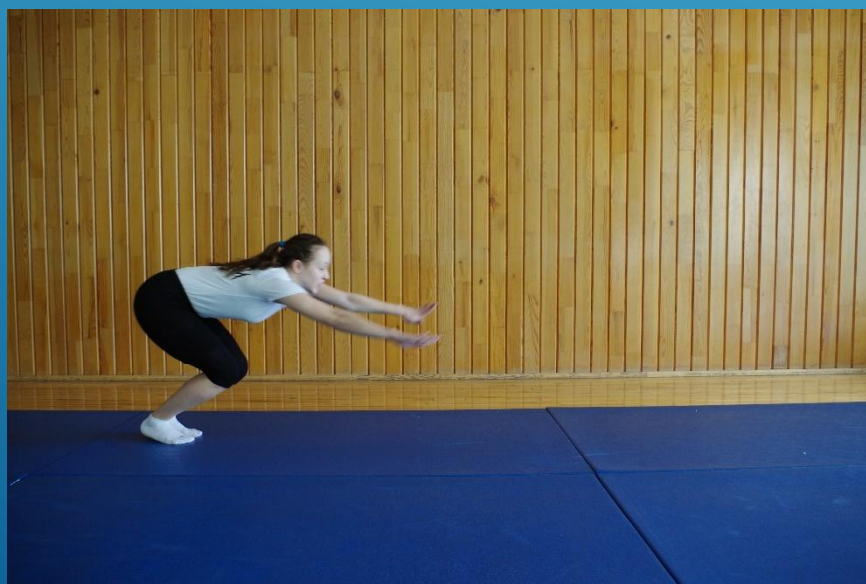
2 Фронтальное равновесие с захватом пятки поднятой ноги.



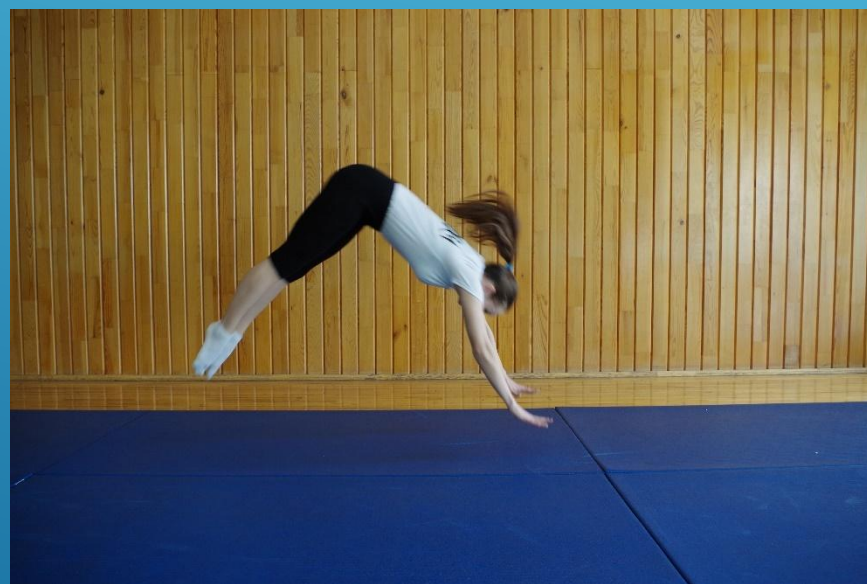
3 Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону («Колесо») через одну руку.



4 Кувырок вперед.



5 Кувырок вперед прыжком.





6 Прыжок вверх с поворотом на 360* градусов



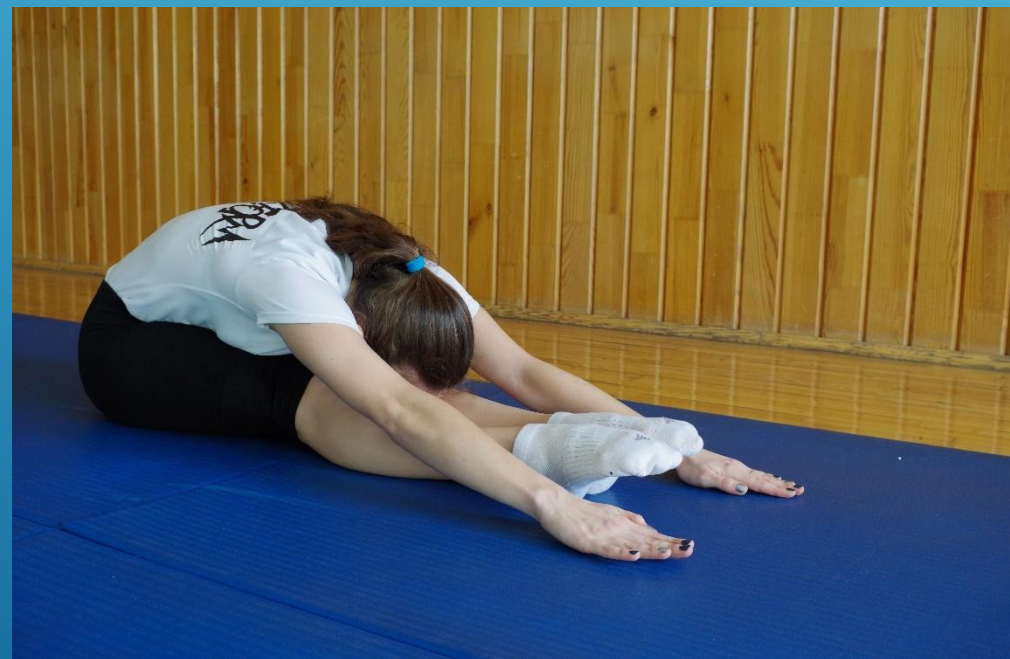
7 Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать.





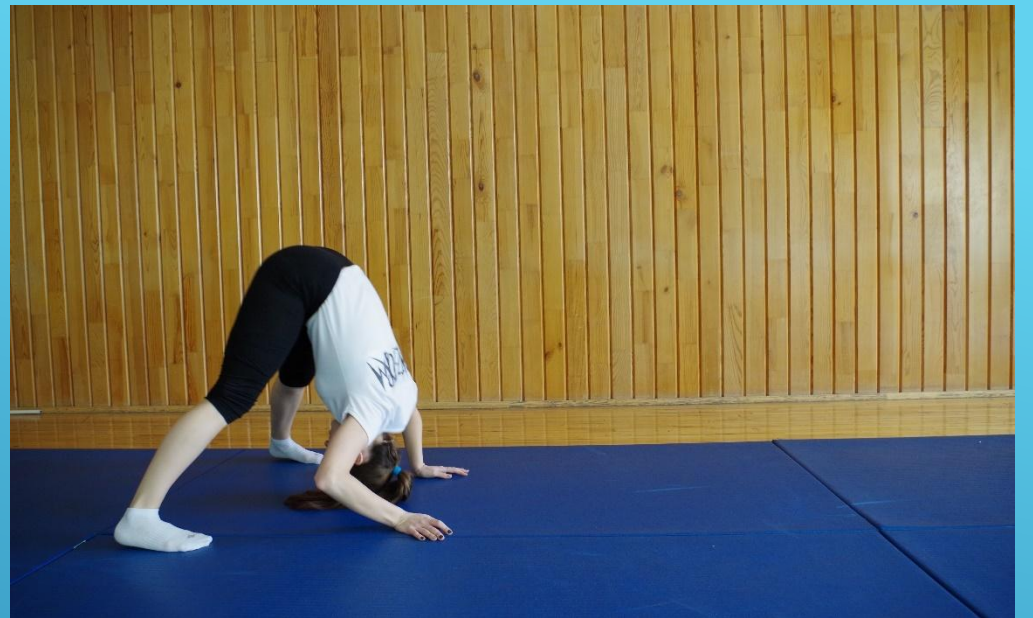
8 Перекатом вперед, упор сидя- сед углом, руки в стороны, держать.

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!

