

# Урок – игра ПО ГИМНАСТИКЕ

**Тема урока:** «Применение игровых технологий для контроля уровня развития двигательных качеств, умений и знаний на уроках гимнастике».

Составила:

учитель физической культуры

Быстрицкая Ирина Владимировна

Комплекс общеразвивающих  
упражнений

10

30

Опорный прыжок через козла

10

30

Акробатика

10

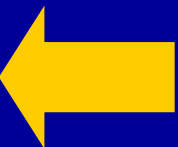
30

Перекладина(мальчики)  
Брусья разной высоты  
(девочки)

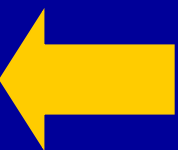
10

30

Как сокращенно пишется:  
утренняя гигиеническая  
гимнастика, исходное  
положение, основная  
стойка



Провести комплекс  
общеразвивающих упражнений  
с противоположной командой  
1 команда с гимнастическими  
палочками, 2 команда в парах

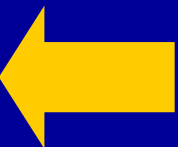


На какой высоте фиксируется  
конь на Олимпийских играх

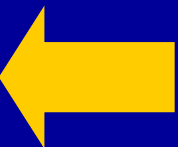
а) 1 м 25 см

б) 1 м 05 см

в) 1 м 10 см

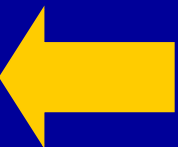


**Выполнить опорный  
прыжок через козла ноги  
врозь (контроль)**



Светлана Хоркина - чемпион  
Олимпийских игр в ...

1. легкой атлетике
2. гонках на лыжах
3. гимнастике

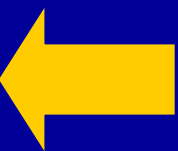


## Девочки

- выполнить комбинацию акробатических упражнений (девочки)
- равновесие на левой (правой)
- махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) \*2
- кувырка вперед
- кувырок назад
- стойка на лопатках
- сед углом, руки в стороны
- шпагат, руки в стороны
- опираясь на руки прыжком перейти в упор присев
- мост (держать)
- встать в о.с.
- прыжком вверх прогнувшись и приземление в о.с.

## Мальчики

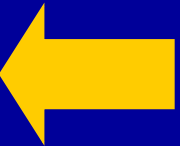
- равновесие на левой (правой)
- махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо)
- кувырок вперед прыжком
- кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) -руки на полу
- кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя, согнувшись
- Рандат





На какой перекладине  
выполняются вольные  
упражнения на  
Олимпийских играх

1. высокая
2. низкая



# Выполнить комбинацию на брусьях разной высоты

## Девочки

Из виса стоя хватом за верхнюю жердь - прыжком перемах согнув ноги (или в стороны) в вис лежа.

Из седа на бедре перемахом правя в упор левая вниз, держась за верхнюю жердь равновесие, соскок

## Мальчики

Толчком одной перемах другой в упор, перемах правой (левой) спад назад в вис завесам и подъем махом.

Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на  $90^\circ$

