

Гимнастические упражнения

Презентацию выполнил
Ученик 5Б класса
Ибрагимов Тагир Рамилевич

Гимнастика

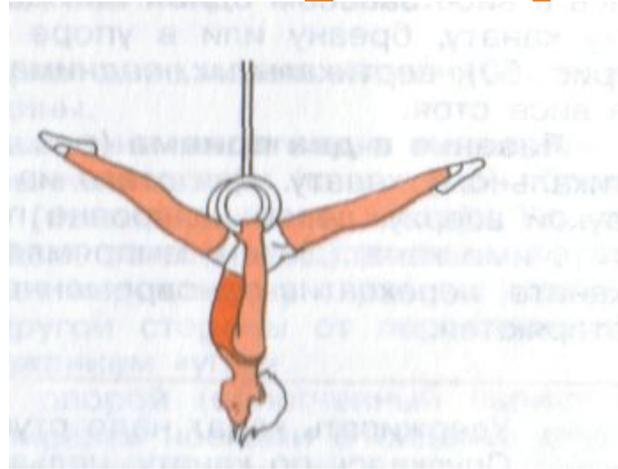
- Гимнастика-это слово греческое и значит обнаженный.В Древней Греции какое-то время физическими упражнениями занимались без одежды.И об этом очень хорошо сказал Владимир Маяковский,что „в мире нет прекраснее одежды,чем бронза мускулов и свежесть кожи”



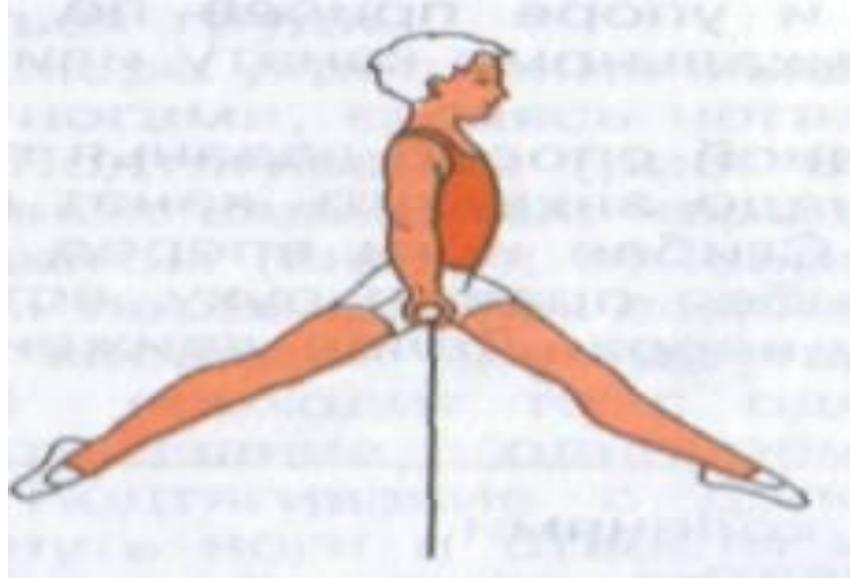
Содержание раздела - ГИМНАСТИКА

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ— двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки

Висы и упоры



Вис - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



Упор

Упор - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

Несложные акробатические упражнения.

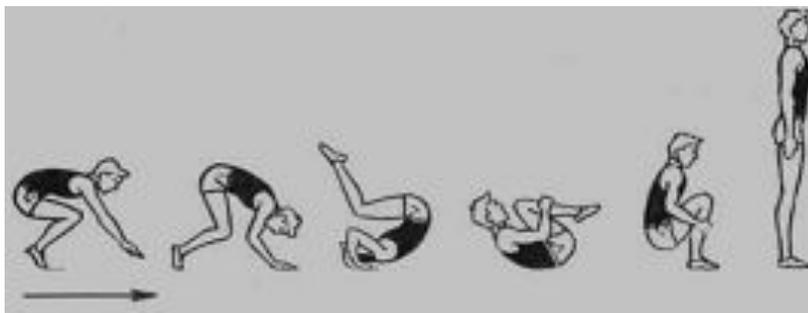


Перекаты



Группировка

Они предусмотрены как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).



Кувырок вперед



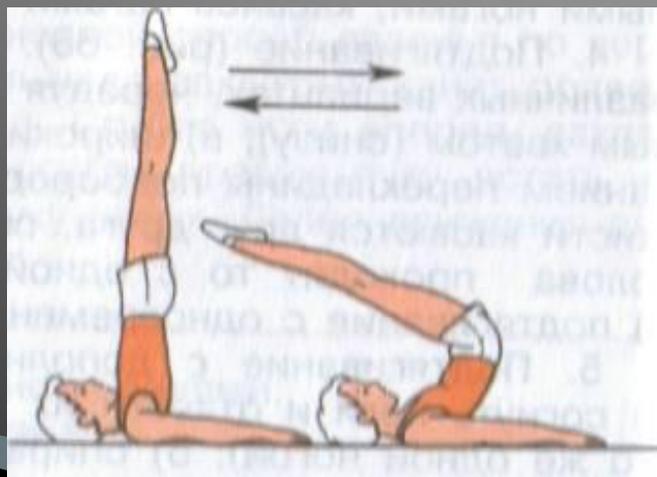
Стойка на лопатках

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.

Гимнастика с элементами акробатики

Более сложными  становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.



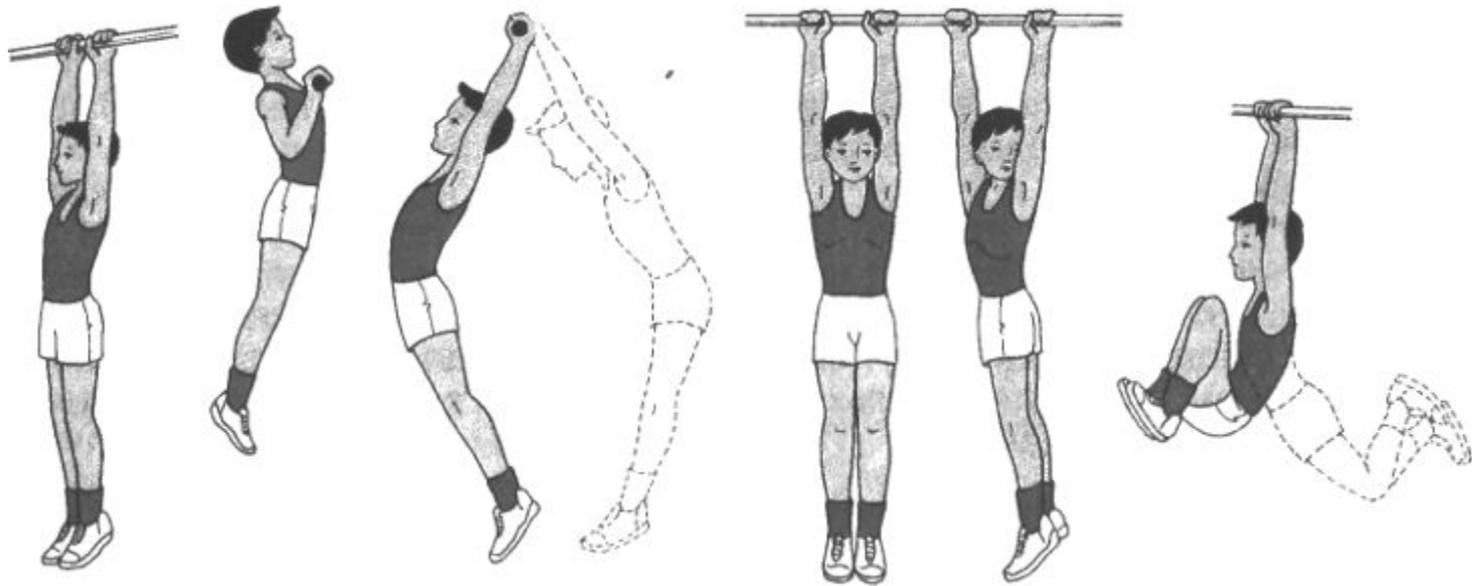
Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки.

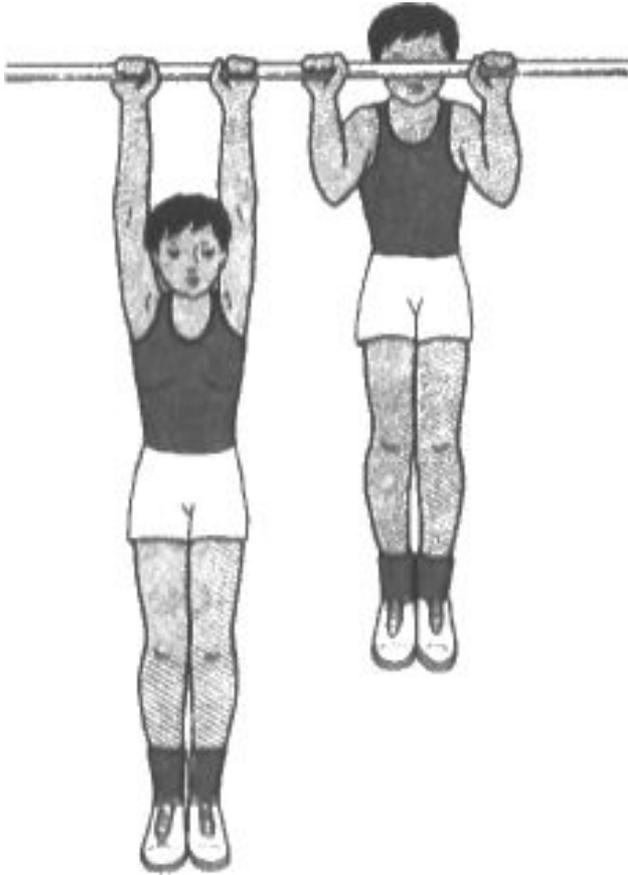
Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Стойка на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками засередину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



Простой вис может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный - хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках



Подтягивание

Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их:

а) обычным хватом (сверху);
б) обратным хватом (снизу);
в) широким хватом;
г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;

д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);