

# *Гимнастика*

*( 5 класс )*



## *Раздел: «Гимнастика».*

*Тема урока: «Совершенствовать технику акробатических элементов: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове, гимнастический мост».*

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

**Мюссе А.**

Нужно поддерживать  
крепость тела. Чтобы  
сохранить крепость  
духа.

**В. Гюго**

## Что такое осанка?

*Правильная осанка* – привычная поза непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника.

Для правильной осанки важны сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов.

Сильные, упругие мышцы помогают сохранить нормальное расположение внутренних органов, а значит, и их здоровое функционирование в течение долгого времени.



В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.





**Художественная гимнастика** - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

**Спортивная акробатика** включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.



# Спортивная акробатика.

*Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.*



**В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.**



## **Перекаты**



## **Группировка**

**Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).**



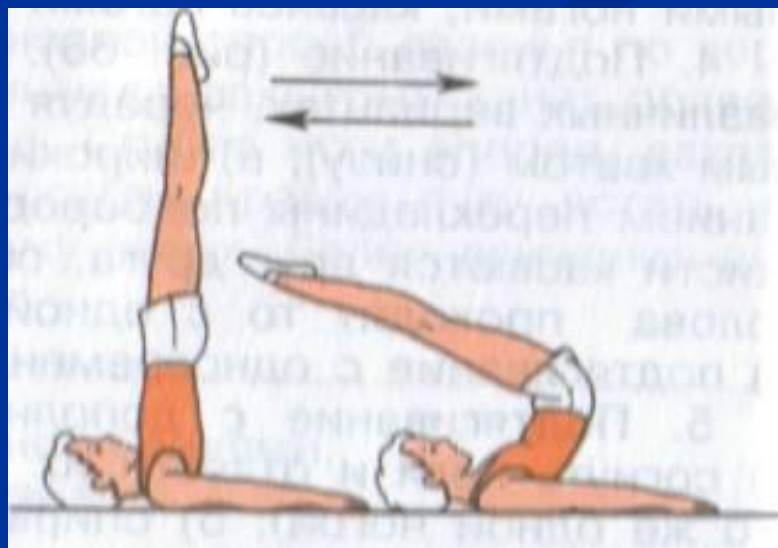
**Кувырок вперед**



**Кувырок назад**

**Совершенствование кувырков  
вперед и назад**

# Стойка на лопатках



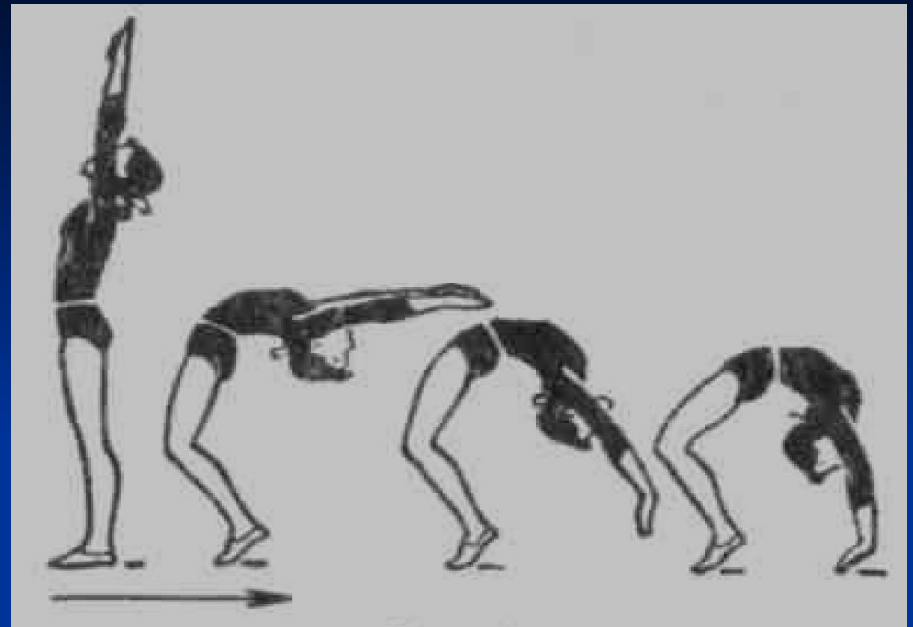
# Стойка на лопатках



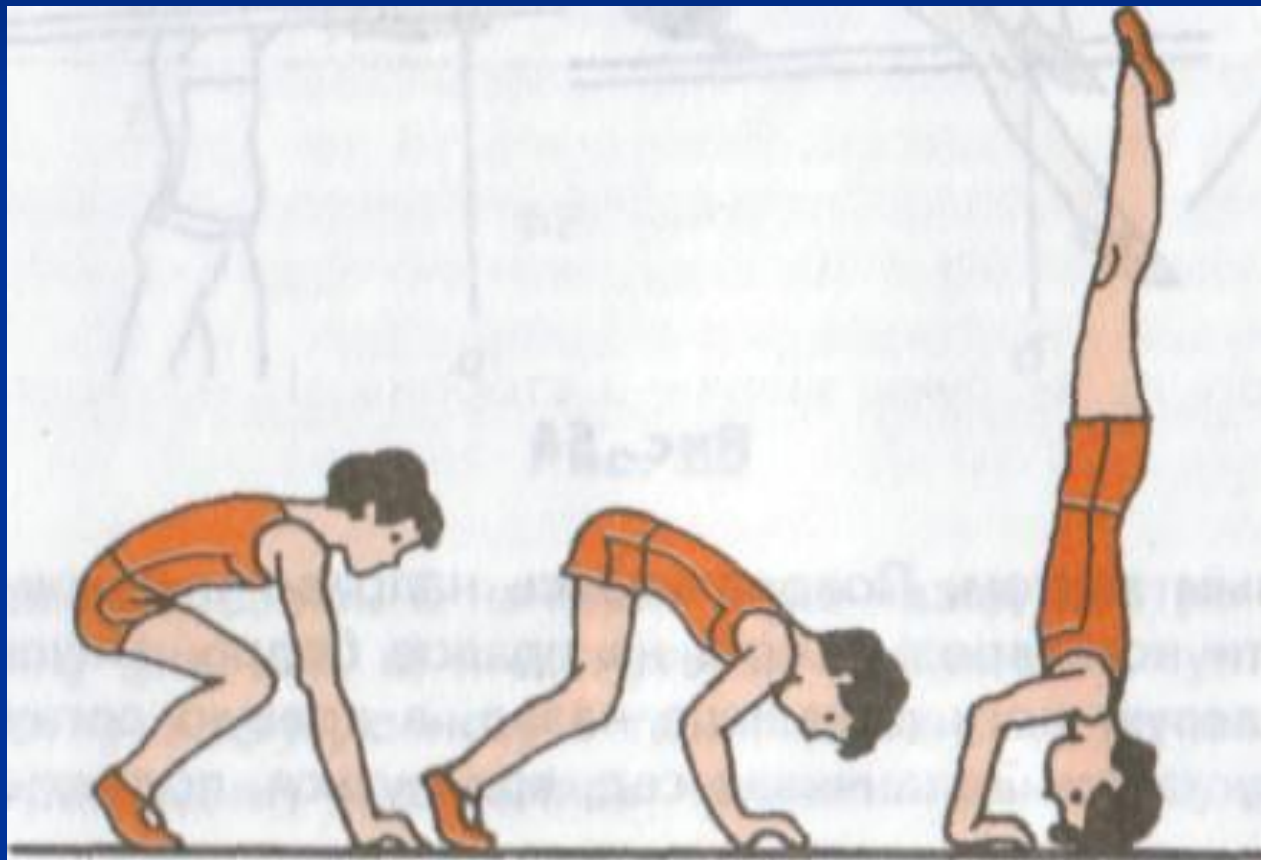
# Гимнастический мост

## Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис.)



**Стойка на голове и руках** (рис.). Выполняется толчком двух ног из упора присев. И. п. - упор присев, голова лобно-теменной частью опирается о гимнастический мат. Оттолкнуться ногами и, помогая руками, выйти в стойку на голове. Выпрямить ноги.





# Равновесие на одной ноге



