

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

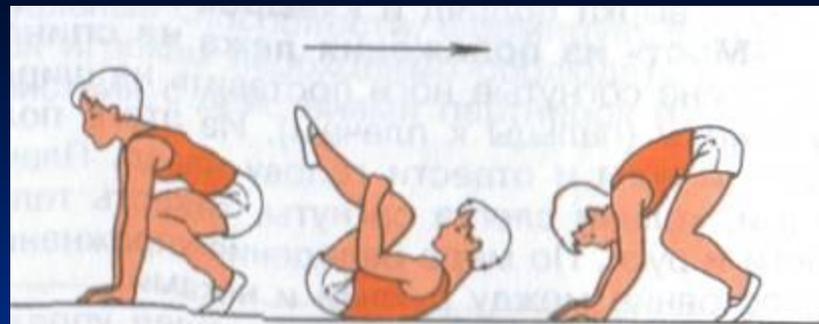


Группировка

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



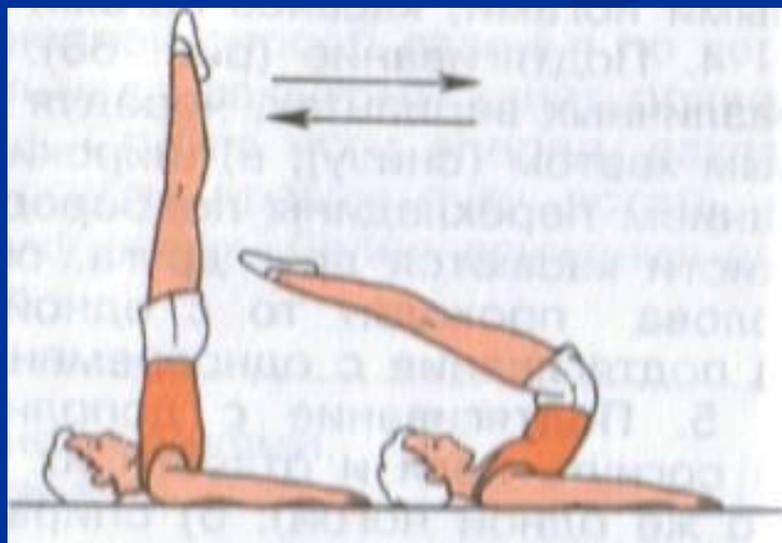
Кувырок вперед



Кувырок назад

**Совершенствование кувырков
вперед и назад**

Стойка на лопатках



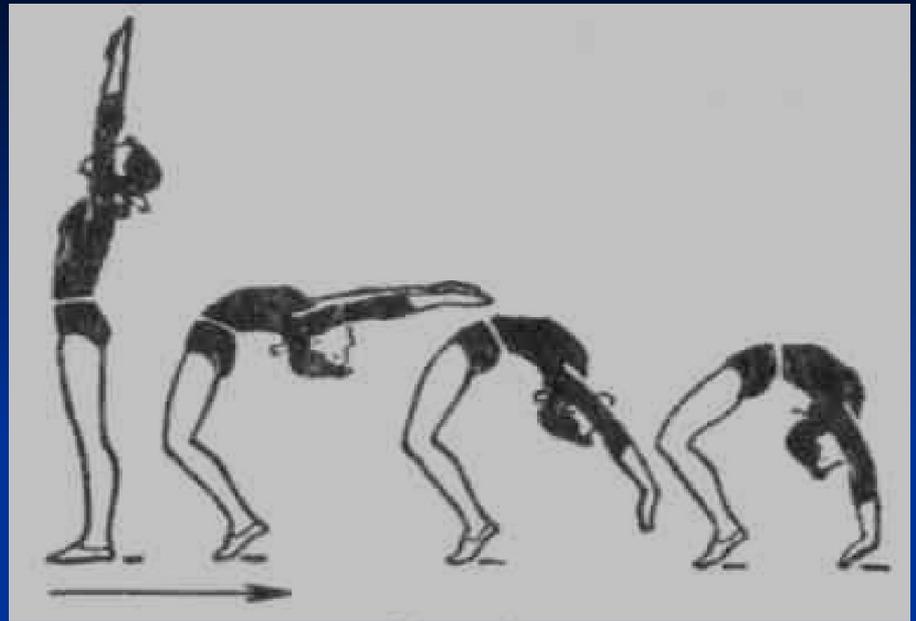
Стойка на лопатках



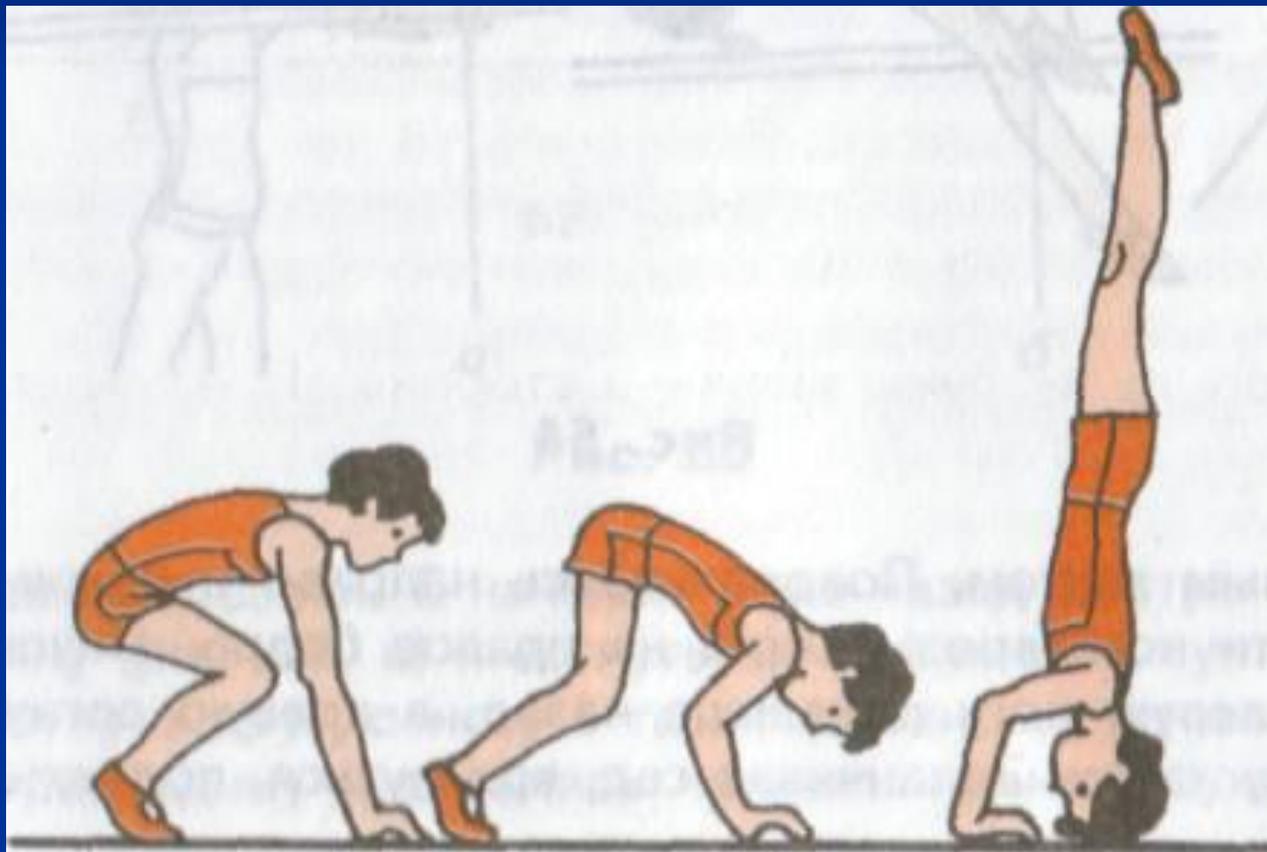
Гимнастический мост

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



