

Техника безопасности на уроках гимнастики

- ✓ В случае освобождения от занятий после болезни присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ Бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- ✓ Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.



Требования безопасности перед началом занятий

- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь;
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны;
- ✓ По команде учителя встать в строй.





Требования безопасности во время занятий



- ✓ **Внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;**
- ✓ **Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;**
- ✓ **Во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.**

Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры!

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- ✓ При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- ✓ С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача!



Требования безопасности по окончании занятий



Учащийся должен:

- ✓ Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ Организованно покинуть место проведения занятия;
 - ✓ Переодеться в раздевалке;
 - ✓ Вымыть с мылом руки.



**Безопасность на уроке
физической культуры –
это знание и выполнение
правил!**





Виды гимнастики



Спортивная гимнастика.

- Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.



- Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.



Художественная гимнастика.

- *Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).*
- *В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи).*



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА:

- ✚ джаз-аэробика
- ✚ фанк-аэробика
- ✚ хип-хоп
- ✚ латин-джаз
- ✚ танго-аэробика
- ✚ сити-джем и пр.
- 🌸 восточные танцы:
танец живота,
индийские танцы.



Акробатическая Гимнастика

- Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки
- Акробатические упражнения делятся на три группы:
 1. Акробатические прыжки - перекаты, кувырки, перевороты, сальто
 2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые - стойки, стояния, седы, поддержки.
 3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.



Аэробная гимнастика - это комплекс упражнений , выполняемых под музыку, в которых спортсмены исполняют непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения (образцы) аэробных движений.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

*****на снарядах*****



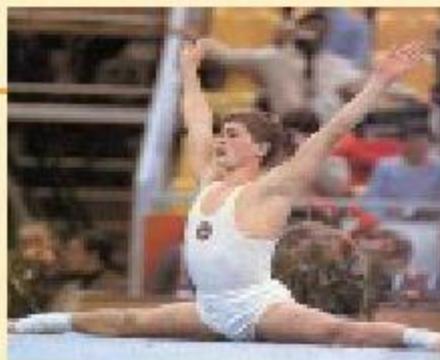
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*****со снарядами***
(предметами)**

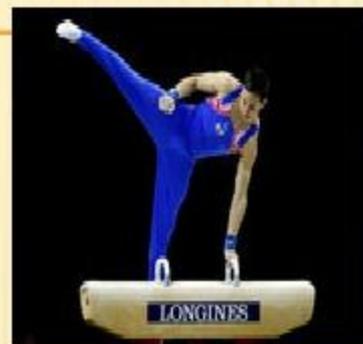


Спортивная гимнастика (мужское

многоборье)



вольные упр.



упр. на коне



упр. на брусьях



упр. на кольцах



упр. на перекладине



опорные прыжки

- ✓ **Вольные упражнения**
- ✓ **Упражнения на брусьях**
 - ✓ **Упражнения на коне**
- ✓ **Упражнения на перекладине**
- ✓ **Упражнения на кольцах**
 - ✓ **Опорный прыжок**

(женское многоборье)



упр. на бревне



*упр. на разновысоких
брусках*



вольные упр.



опорные прыжки

- ✓ **Вольные упражнения**
- ✓ **Упражнения на брусьях**
- ✓ **Упражнения на бревне**
- ✓ **Опорный прыжок**



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ В ШКОЛЕ

- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ Гимнастическая скамейка
 - ✓ Перекладина
 - ✓ Козёл
 - ✓ Напольное бревно
 - ✓ Канат
- ✓ Гимнастический мостик

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



без предмета

со скакалкой



с обручем



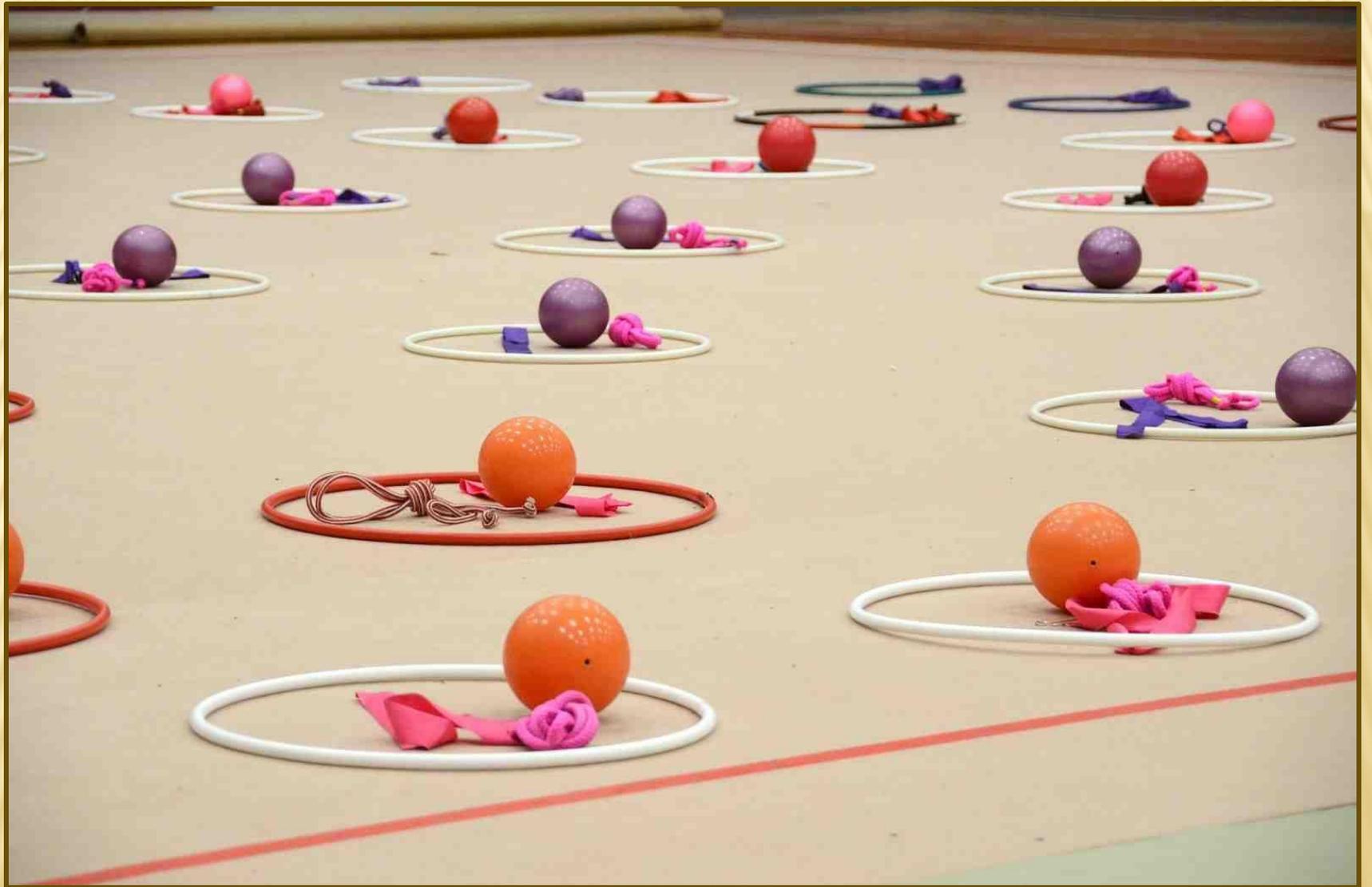
с лентой



с булавами



с мячом



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТЫ В ШКОЛЕ

✓ Обруч

✓ Лента

✓ Скакалка

✓ Булавы

✓ Мяч

1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Физические качества – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.



От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно.

Физические качества:

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость

