

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суг-Аксынская средняя общеобразовательная школа



## Тема урока

«Акробатика. Построение  
гимнастических пирамид»  
для учащихся 6 класса

Учитель физической культуры  
Суг-Аксынской СОШ:  
Монгуш У.А.

---

▣ **Цель:** обучение  
учащихся  
использованию  
акробатических  
упражнений в  
построении



# «ГИМНАСТИКА - ДУША И ТЕЛО...»

? ? ? ? ?

? ?

?

*ОРУ*

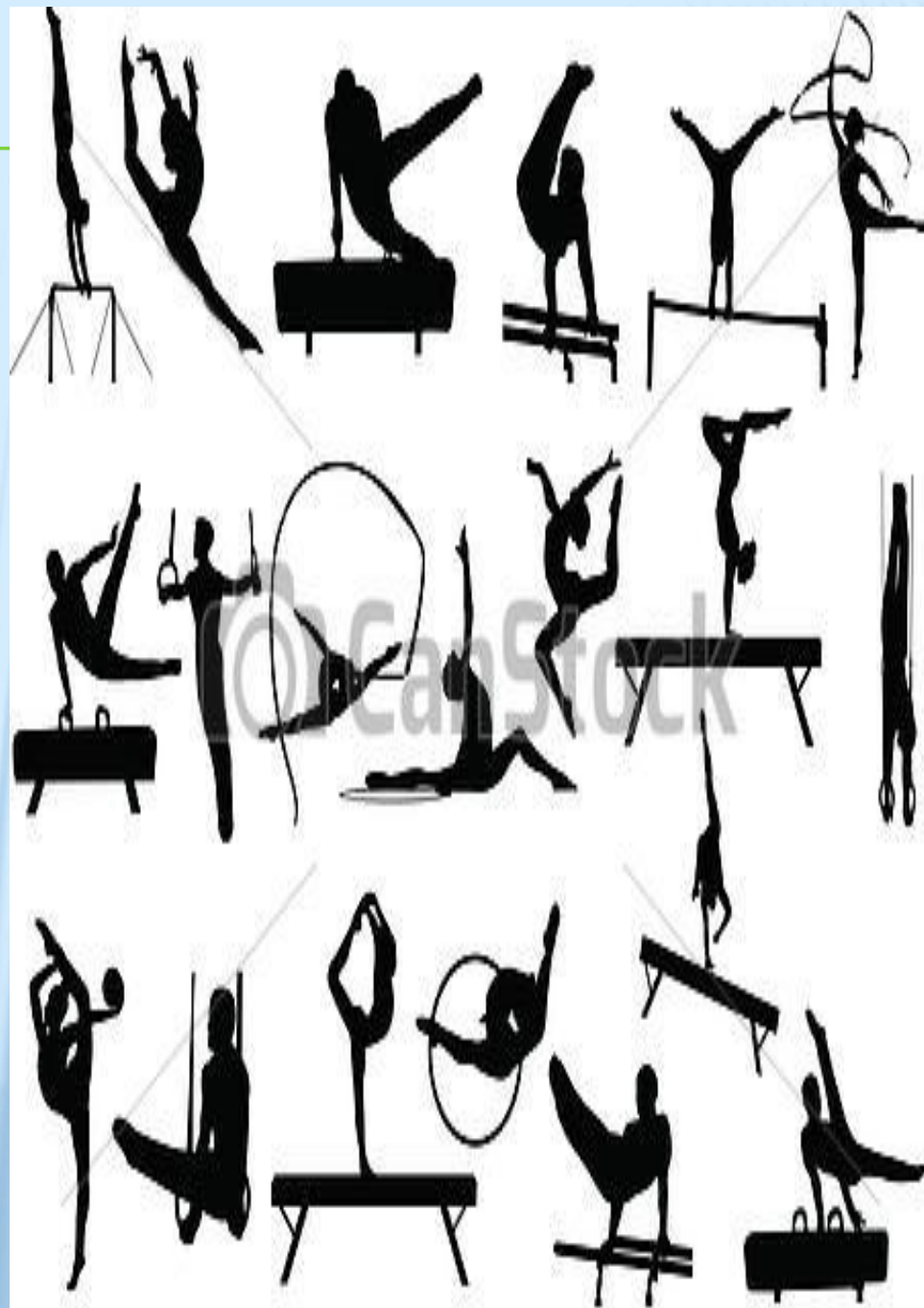
---

*Упражнения:*

*«Раз, два, три..»*

*выполним*

- **Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.
- К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, **акробатическая**, эстетическая, командная.



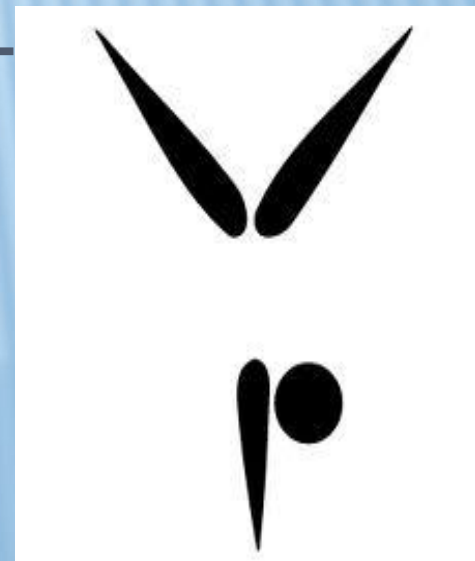
---

□ **Оздоровительные виды гимнастики**

предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- 
- **Гигиеническая гимнастика** — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
  - **Ритмическая гимнастика** — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

- 
- Слово «**акробатика**» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу»
  - Акробáтика — раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть



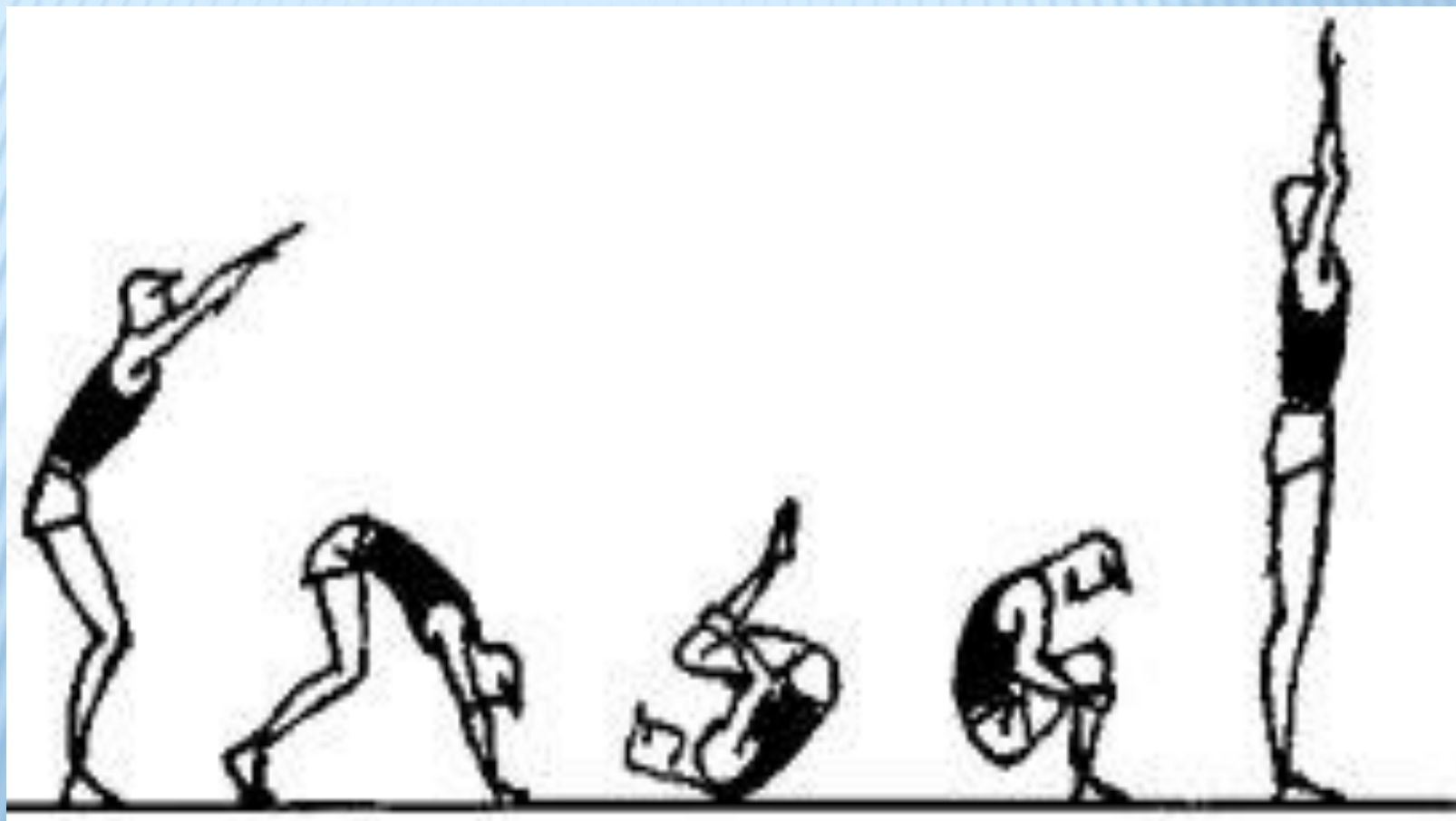


**СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА — ВИД  
СПОРТА, СОРЕВНОВАНИЯ В  
ВЫПОЛНЕНИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С  
СОХРАНЕНИЕМ РАВНОВЕСИЯ  
(БАЛАНСИРОВАНИЕ) И  
ВРАЩЕНИЕМ ТЕЛА С ОПОРОЙ И  
БЕЗ ОПОРЫ.**

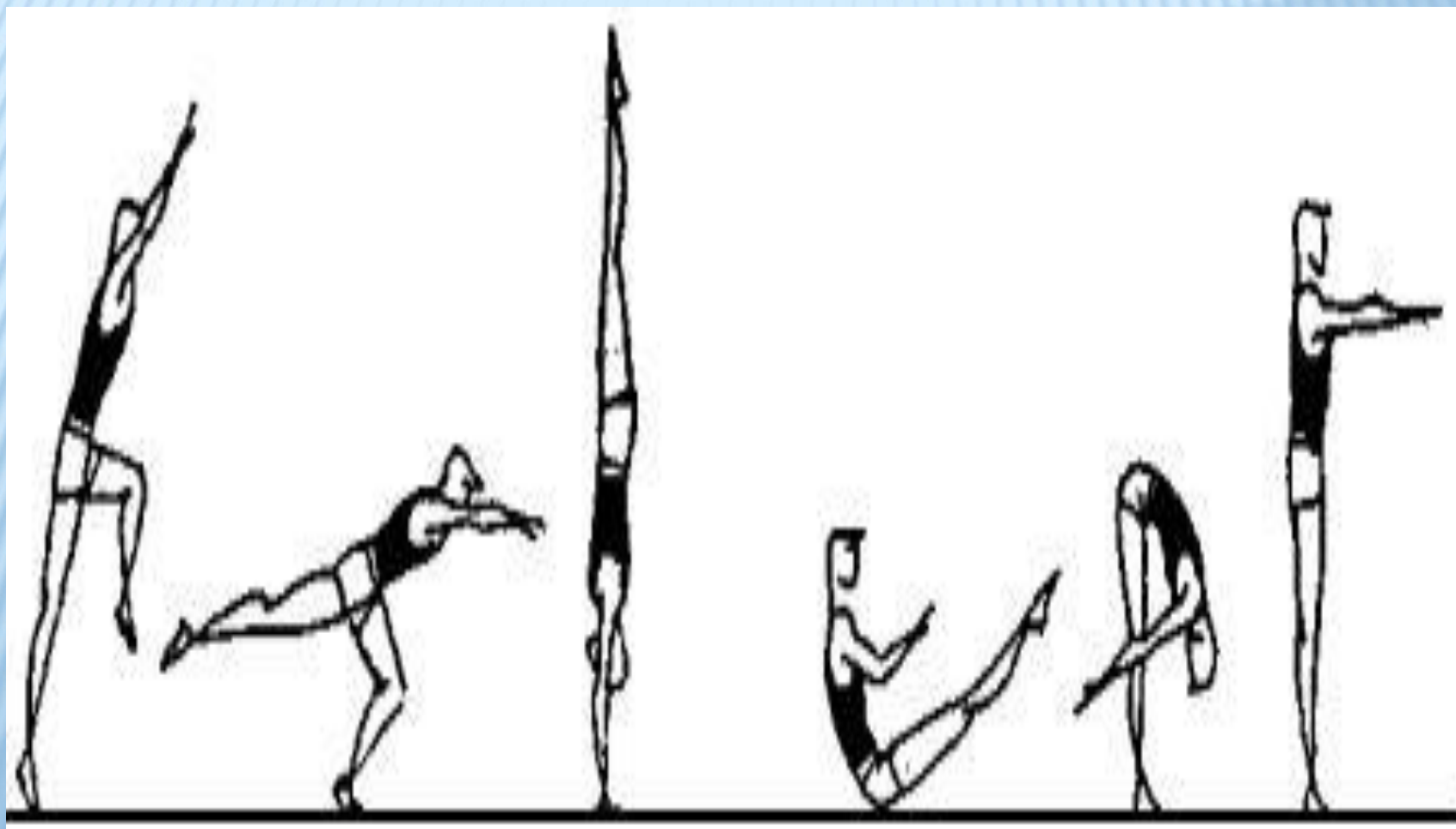
- Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки (англ.) (тамблинг) вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта (показательные соревнования по ним проводились на Олимпиадах 1996 и 2000 годов). С этого времени по ним стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах. В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый всесоюзный чемпионат по спортивной акробатике состоялся в 1939 году. Женские соревнования проводятся с 1940 года, юношеские — с 1951 года. Первый личный чемпионат мира по спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году. Первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике прошли в Швейцарии в 1975 году.

# КУВЫРОК ВПЕРЁД

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** ПОСЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ ДЕРЖАТЬ  
НОГИ ПРЯМЫЕ, СЛЕДИТЬ ЗА ПЛОТНОЙ  
ГРУППИРОВКОЙ.



ПОСЛЕ МАХА - БЫСТРОЕ СОЕДИНЕНИЕ НОГ В  
СТОЙКЕ, СХОД В КУВЫРОК ДЛИННЫЙ (РУКИ  
НЕ ГНУТЬ, НОГИ РОВНЫЕ – ПРЯМЫЕ).

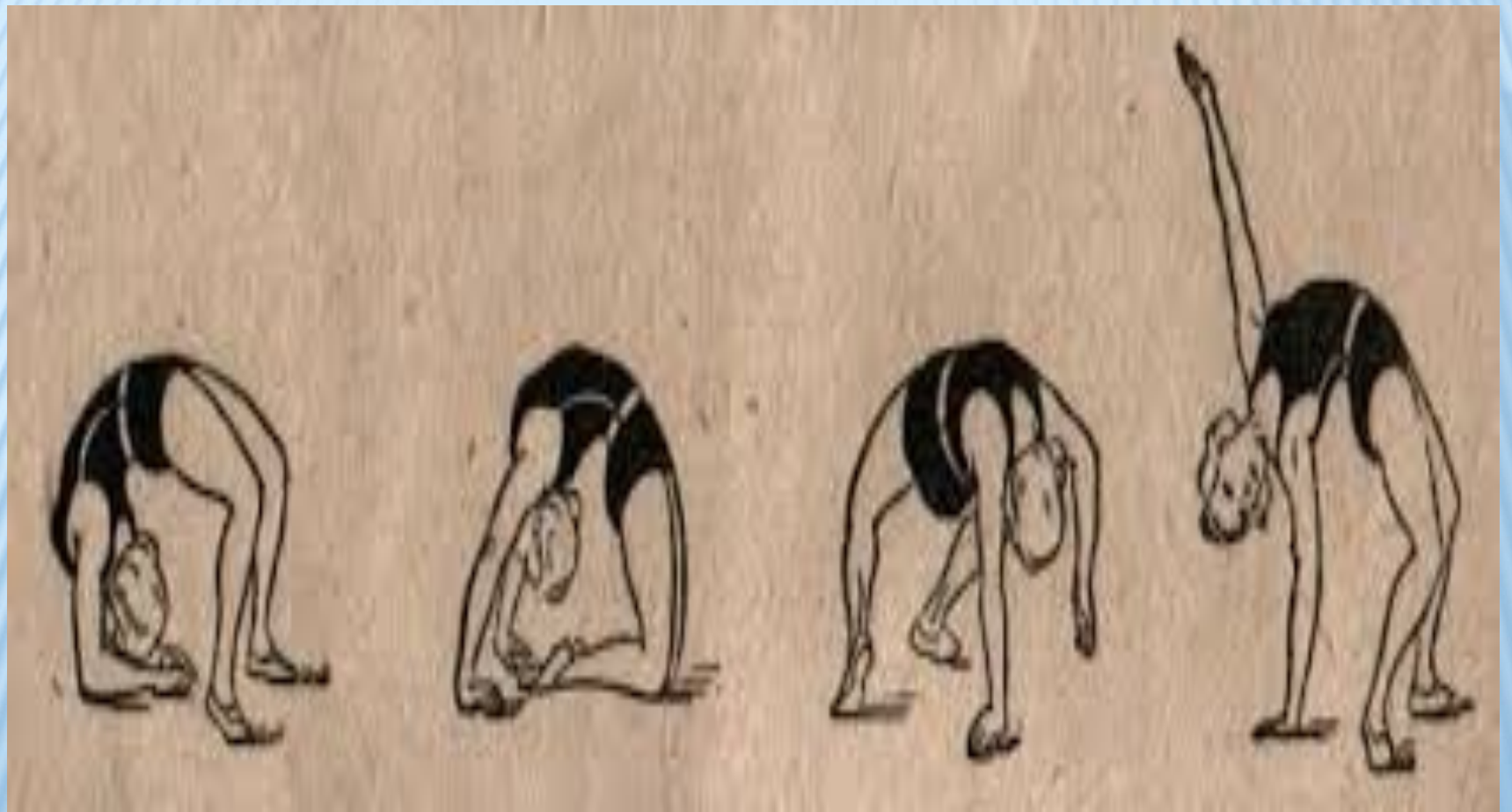


# СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ



# «МОСТ» ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА





# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПИРАМИД

- **Гимнастические пирамиды** строятся из акробатических упражнений, которые начали появляться в Греции 18 в. до н.э. И дошли до нас. Пирамиды могут быть разные по количеству исполнителей, сложности в построении и рисунку







# ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПИРАМИДА

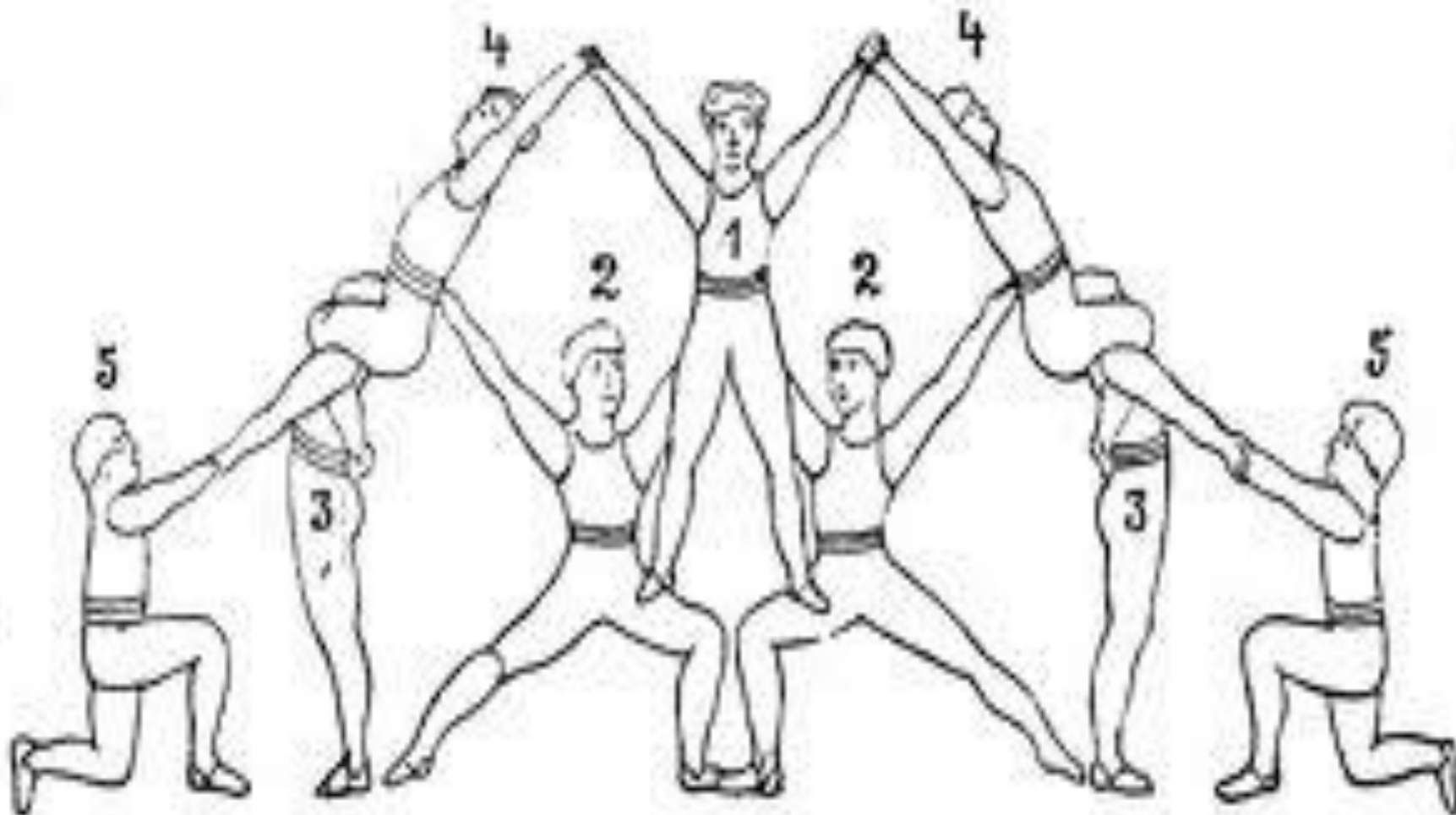


Рис. 8.

# БАЛАНСИРОВАНИЕ РАВНОВЕСИЕ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА



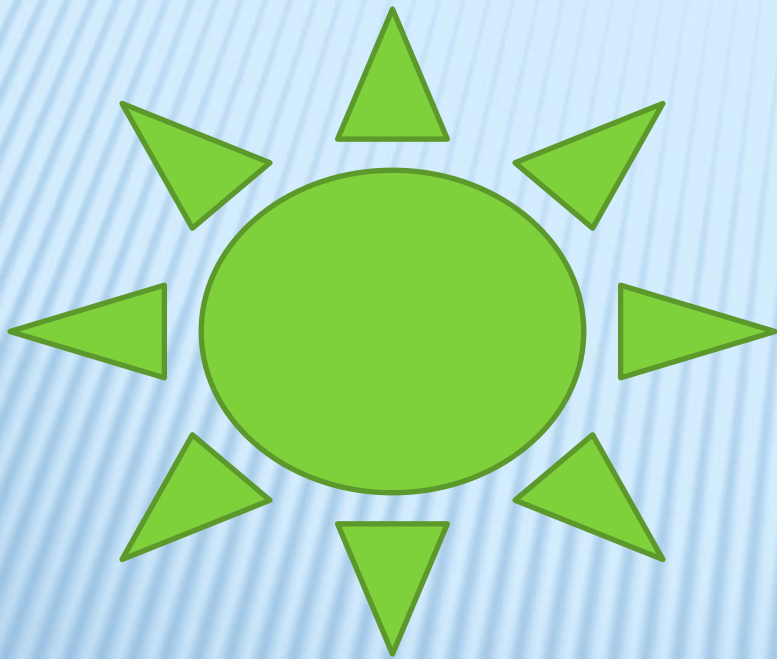
# **ЗАДАНИЕ!!!!**

---

- **Построить гимнастическую пирамиду.**

# ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ»

---



## «ГИМНАСТИКА-ДУША И ТЕЛО...»

---

- гимнастика является одним из способов эмоциональной зарядки, человек успокаивается, одухотворяется при занятии гимнастикой и поэтому *"гимнастика - это душа"*, и занятие гимнастикой это движение тела, означает гибкость, ловкость человека, из этого *"гимнастика - это тело"*

**Успехов в учебе, ребята!**  
**Благодарю**  
**за ваше**  
**внимание...**



Талисманы  
XXII Олимпийских зимних игр  
2014 года в городе Сочи

**sochi.ru**  
**2014** 