

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ «ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ»

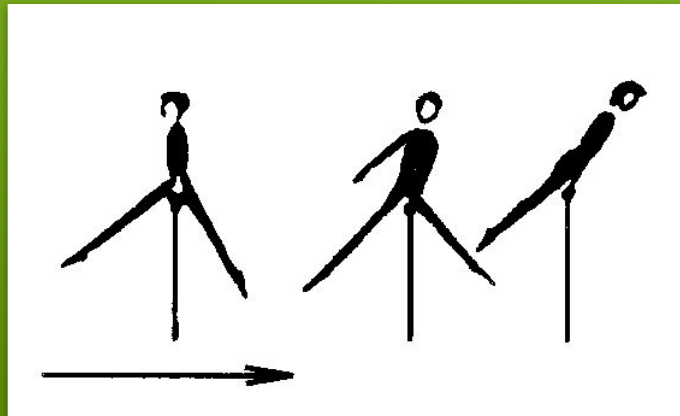
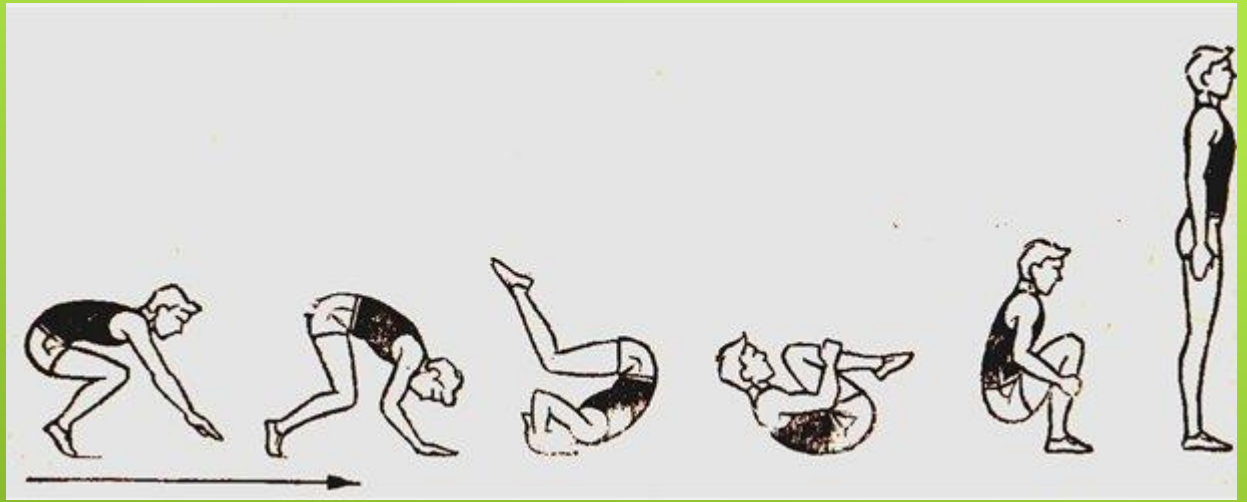
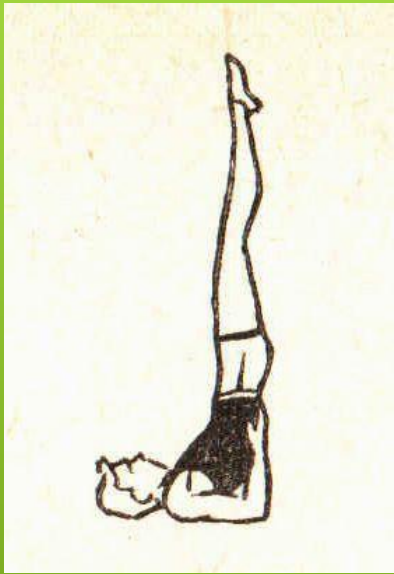
Учитель физической культуры
МОУ СОШ № 67 г. Сочи
Чакрян А.Х.

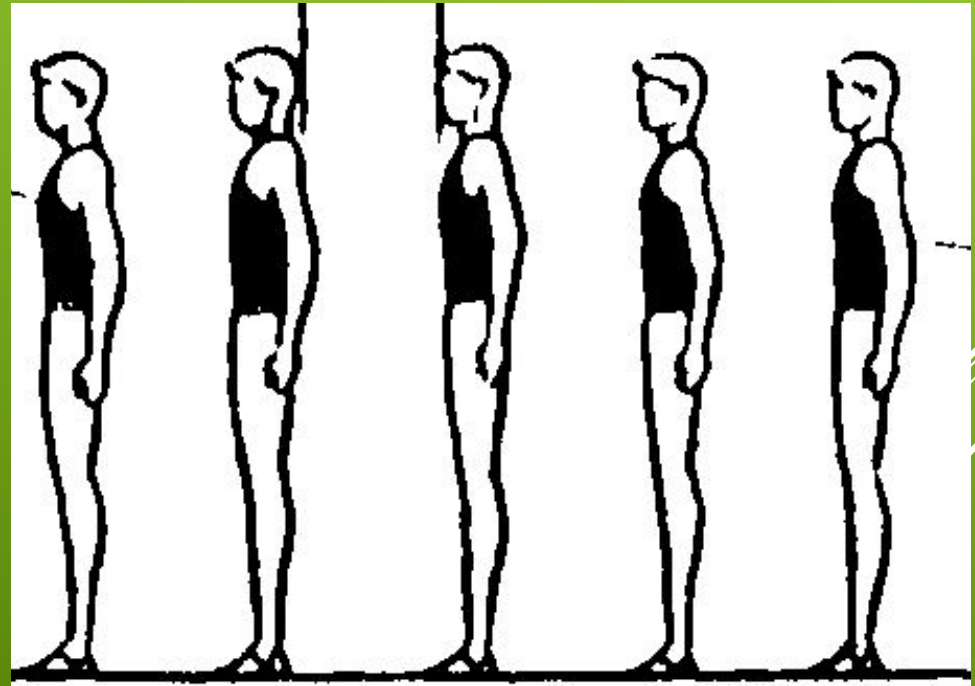
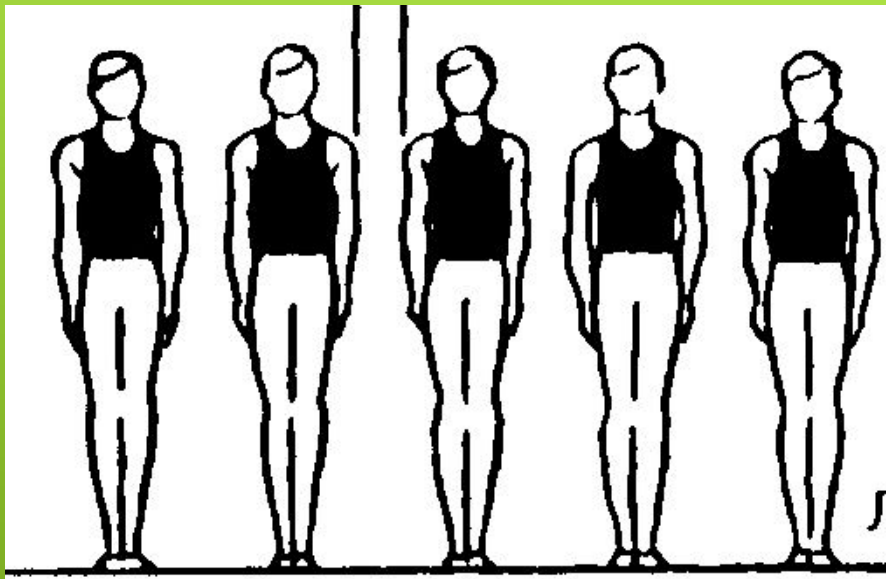
ЭПИГРАФ

«Гимнастика, физкультура, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ



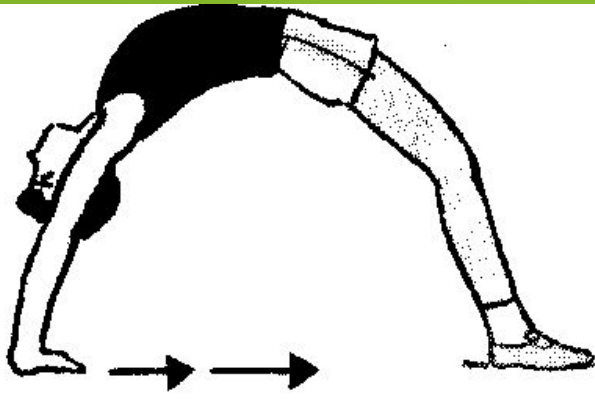
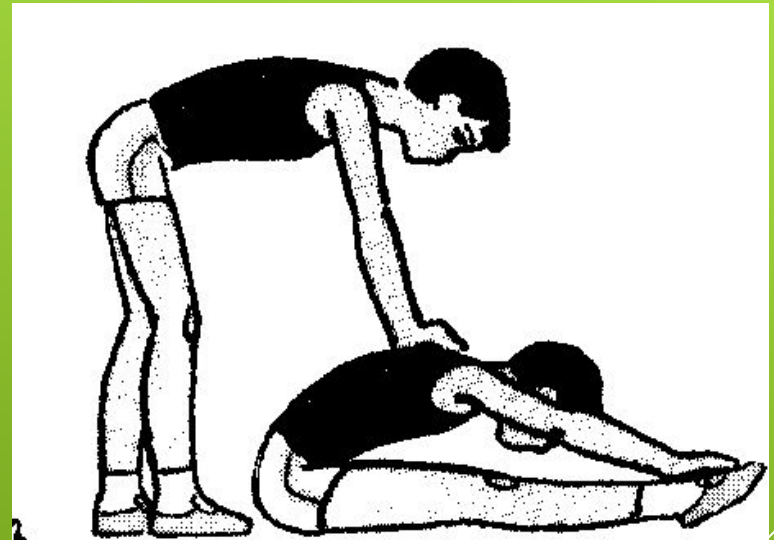
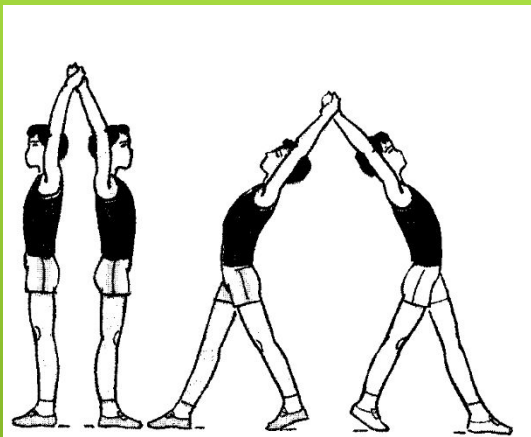




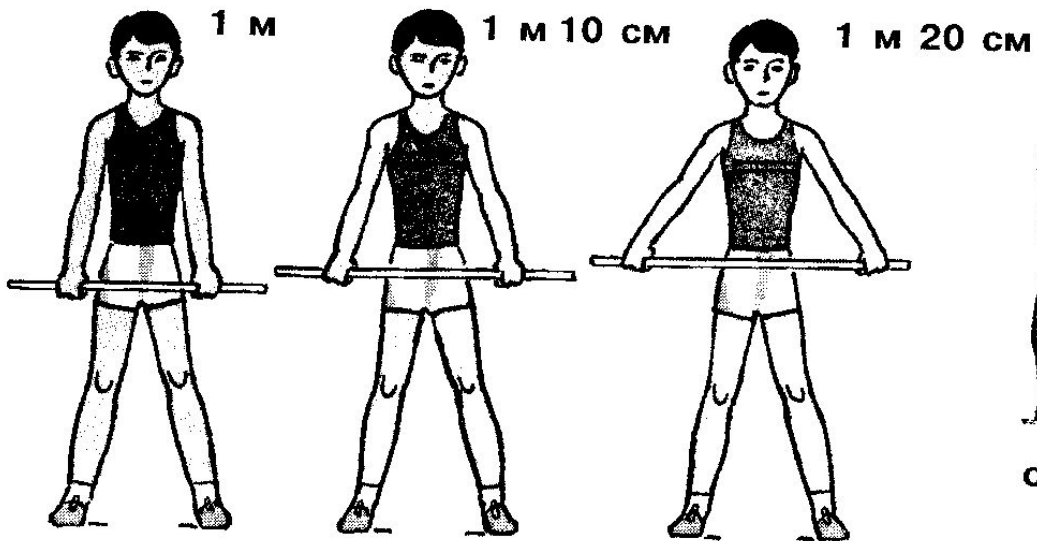
ГИБКОСТЬ -

это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.





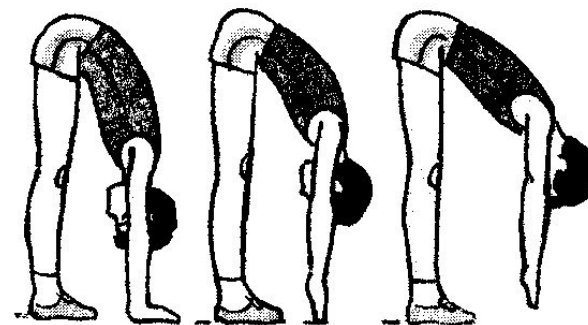
АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПАССИВНЫЕ



отлично

хорошо

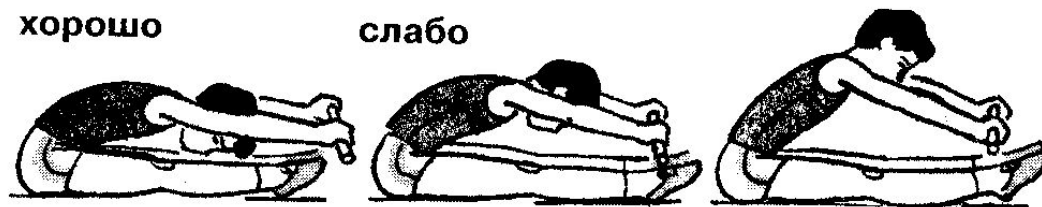
слабо



отлично

хорошо

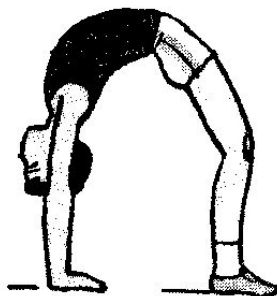
слабо



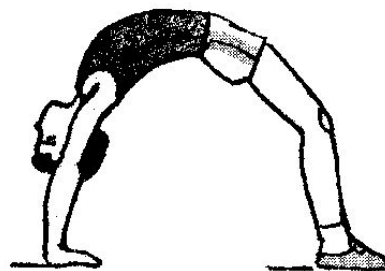
отлично

хорошо

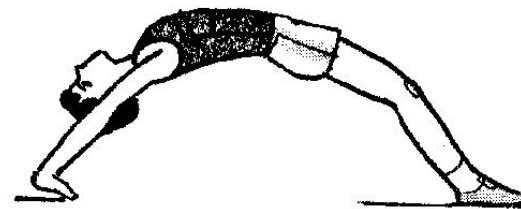
слабо



отлично



хорошо



слабо

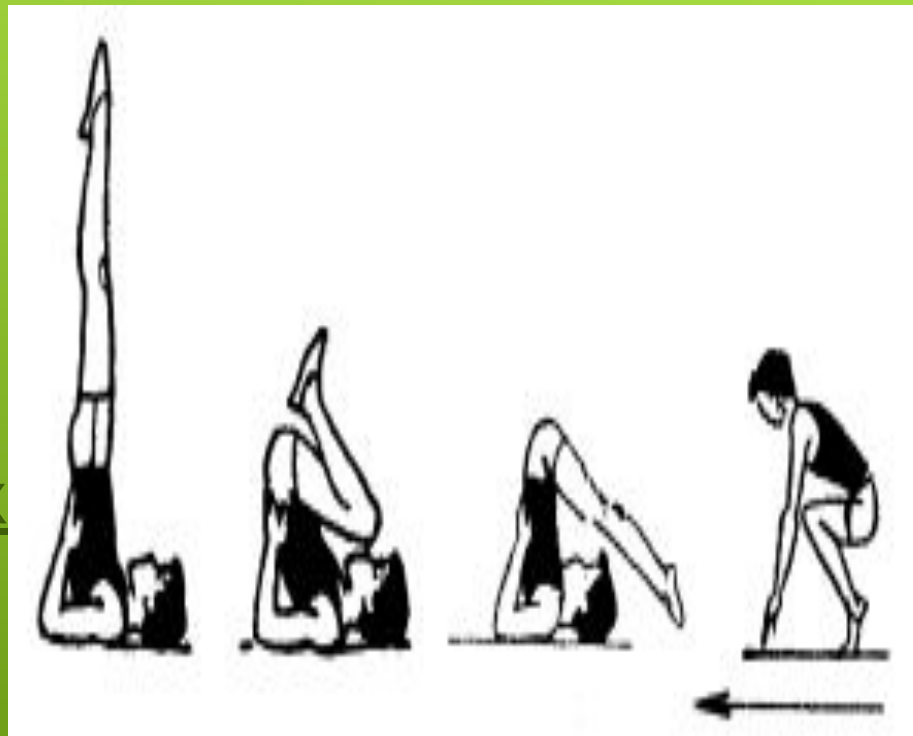
Мальчики:

Выполняют
акробатические
упражнения:

Кувырок вперед в
стойку на лопатках

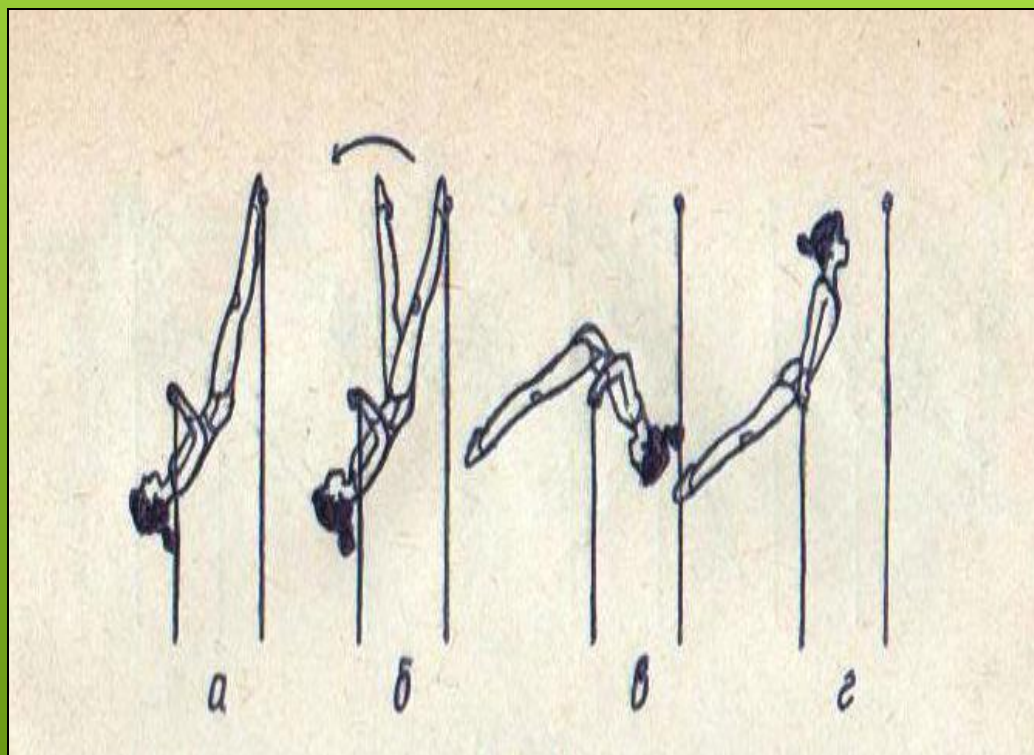
и комбинацию

1 СТАНЦИЯ:



Выполняют
упражнения на
брусьях Р/В:

- ▶ из виса стоя
подъем
переворотом на
н/ж махом одной,
толчком другой
- ▶ Комбинацию.



Девочки:

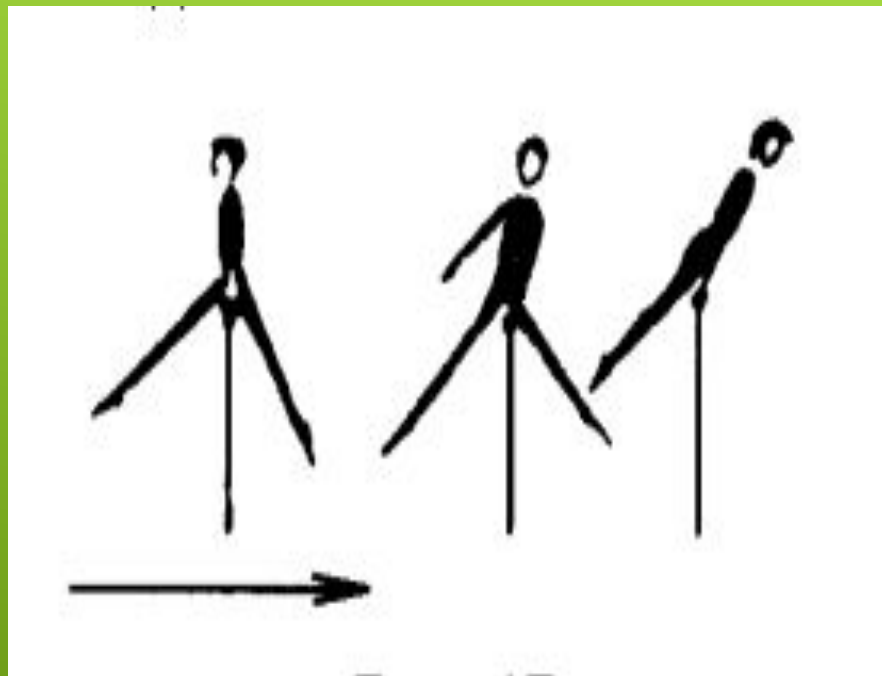
- ▶ выполняют кувырк назад в полушпагат
- ▶ комбинацию



2 СТАНЦИЯ:

на перекладине:

- ▶ из упора ноги
врозь правой
(левой) поворот
кругом
перемахом
левой (правой)
назад;
- ▶ Комбинацию



МАЛЬЧИКИ:



«САМЫЙ УМНЫЙ»

1 ВОПРОС. ОСНОВНАЯ СТОЙКА – ЭТО

- 1) ноги расставлены врозь;
- 2) пятки вместе, носки врозь.



▶ 2

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



2 ВОПРОС. СИСТЕМА СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ – ЭТО

- 1) равновесие;
- 2) гимнастика;
- 3) акробатика.



▶ 2

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



1)



3 ВОПРОС.
НА КАКОМ РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕН
УПОР

▶ 2

▶ 1

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



1) акробатика;

2) опорный прыжок;

3) шейпинг.

4 ВОПРОС.
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ
ГИМНАСТИКИ:



▶ 3

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ



5 ВОПРОС. КАКИЕ ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА НЕОБХОДИМЫ ГИМНАСТУ:

1) выносливость и быстрота;

2) сила и гибкость;



▶ 2

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ





Вы
победитель!!!

СПАСИБО ЗА ИГРУ!

СТРЕТЧИНГ (РАСТЯЖКА)



До новых встреч!

