

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ «ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ»

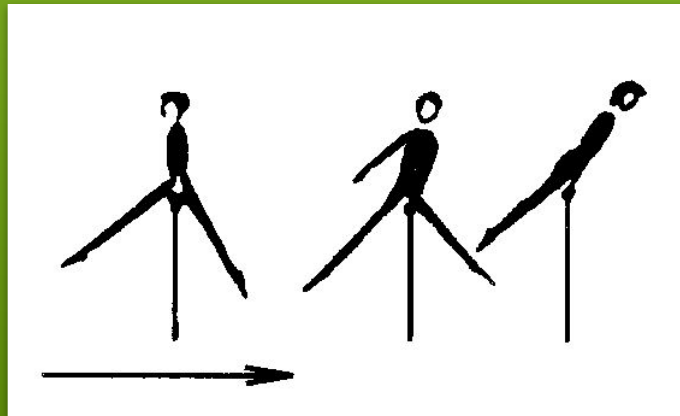
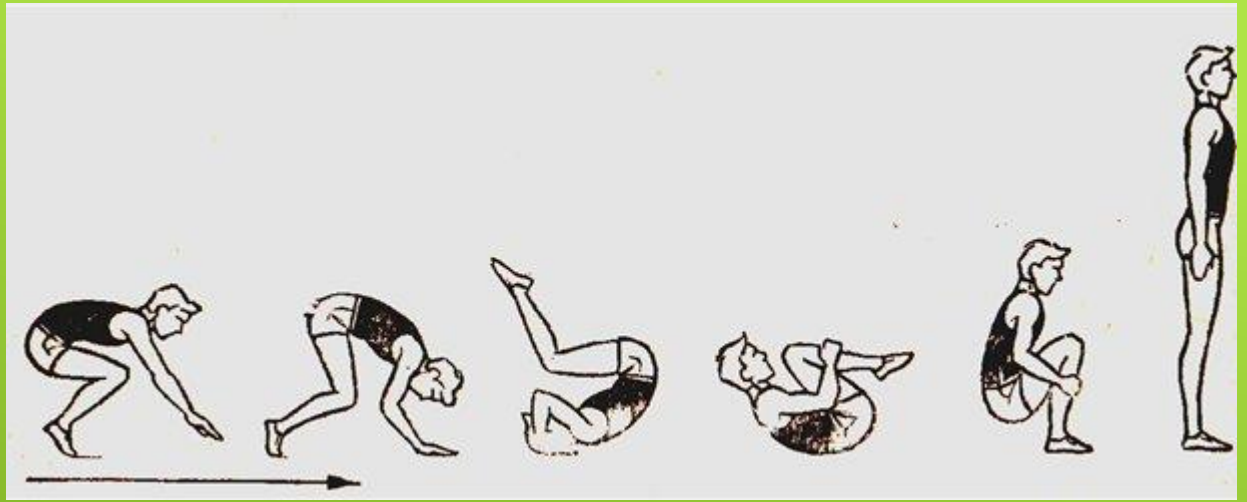
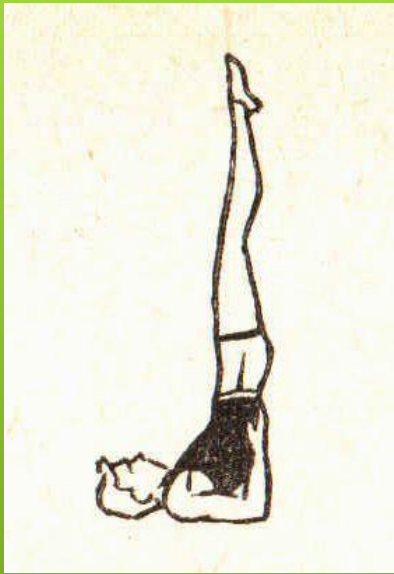
Учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 67 г. Сочи  
Чакрян А.Х.

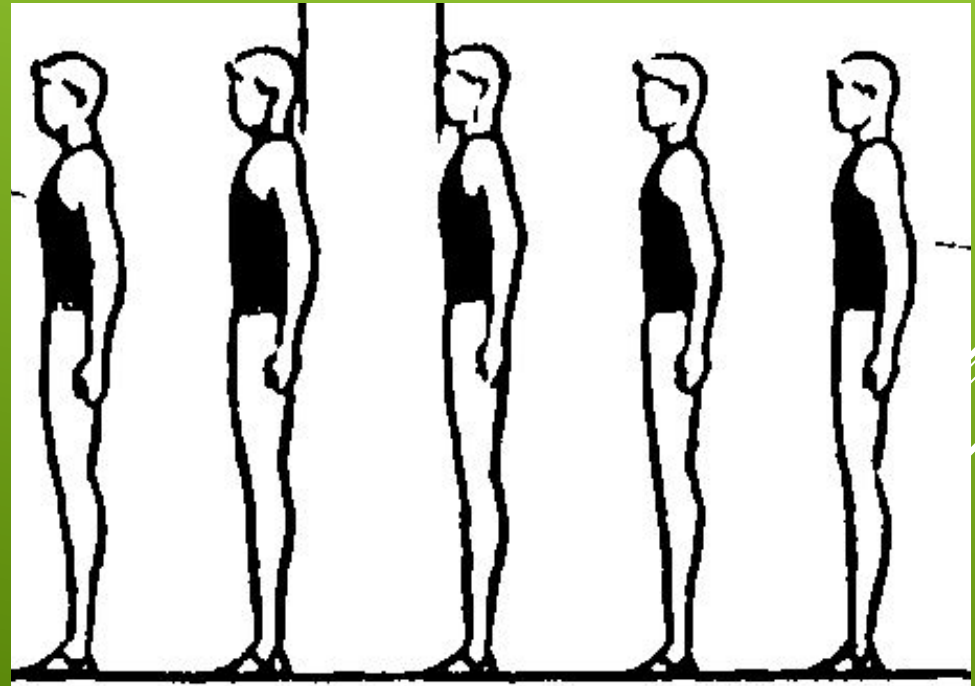
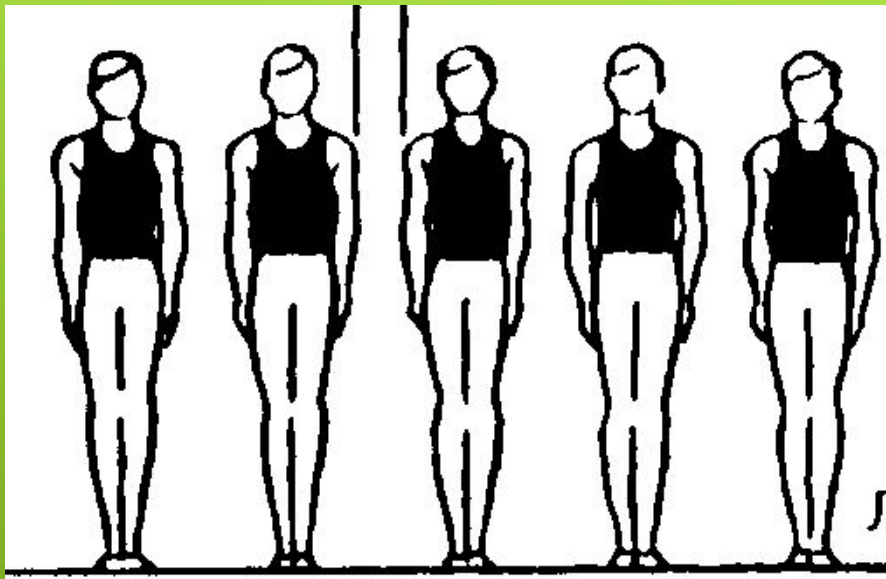
# ЭПИГРАФ

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

## Гиппократ



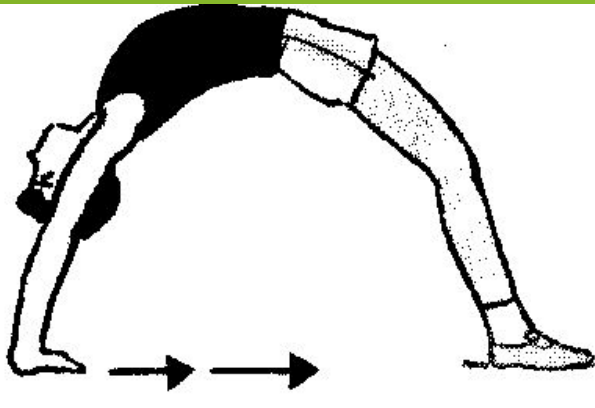
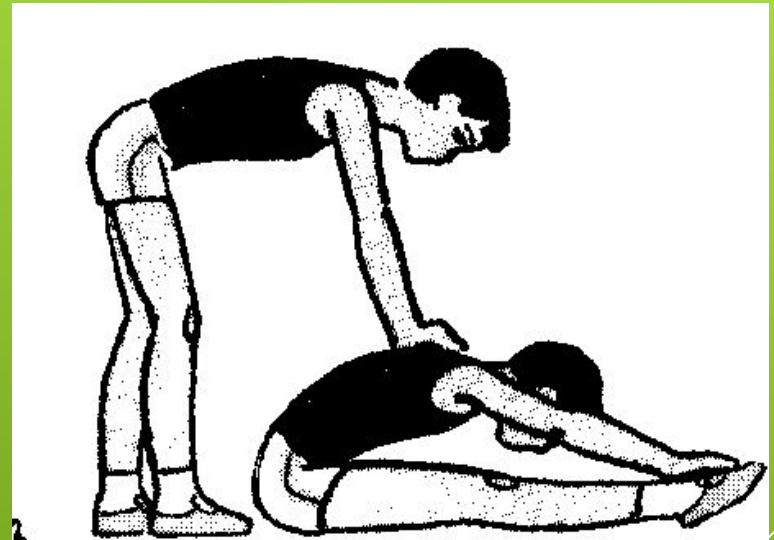
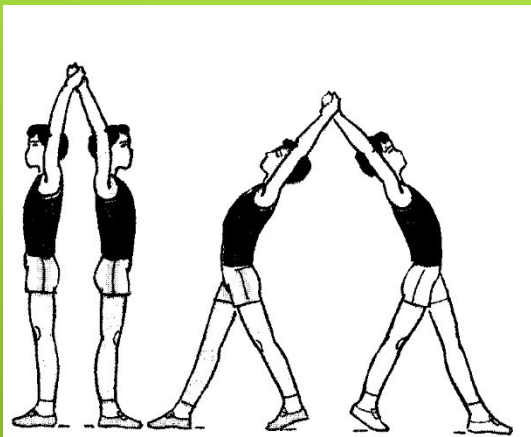




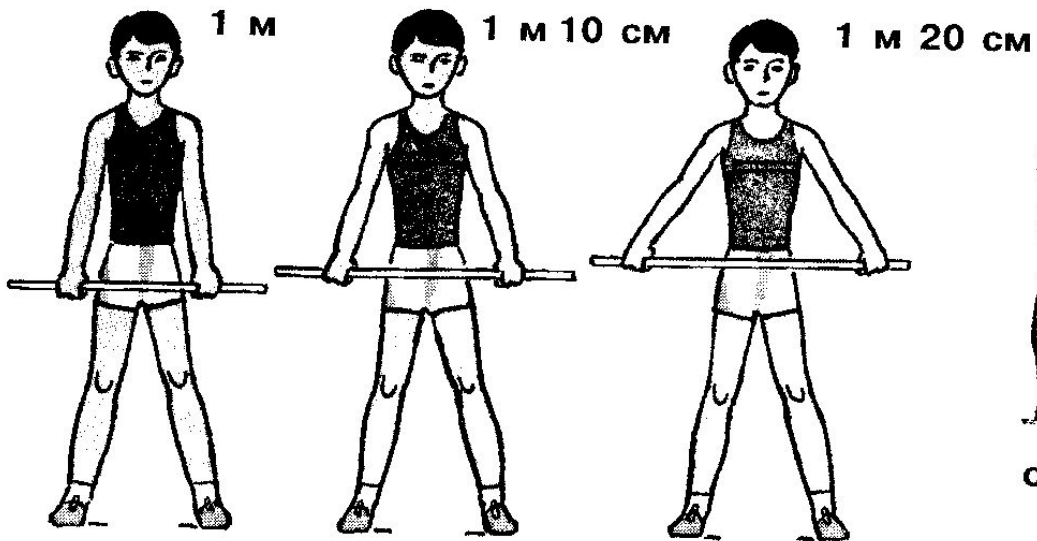
# ГИБКОСТЬ -

это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.





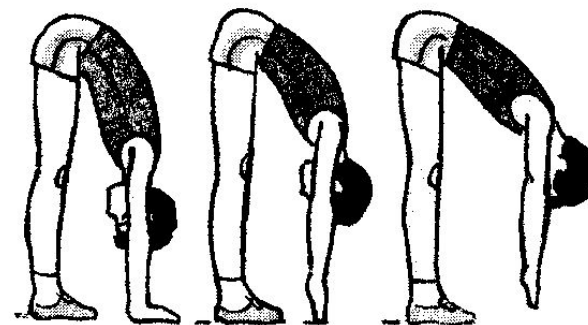
АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ПАССИВНЫЕ



отлично

хорошо

слабо



отлично

хорошо

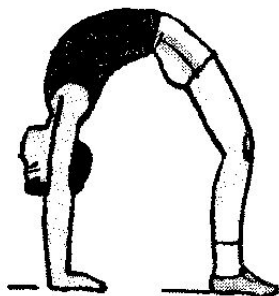
слабо



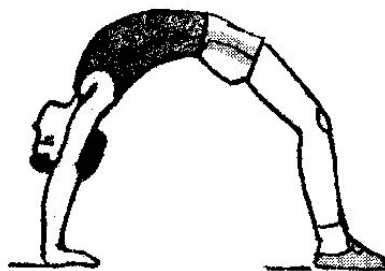
отлично

хорошо

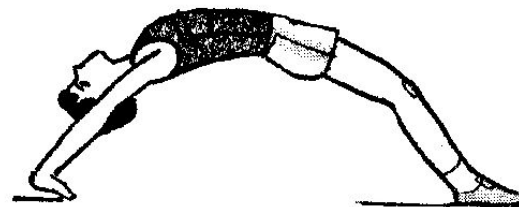
слабо



отлично



хорошо



слабо

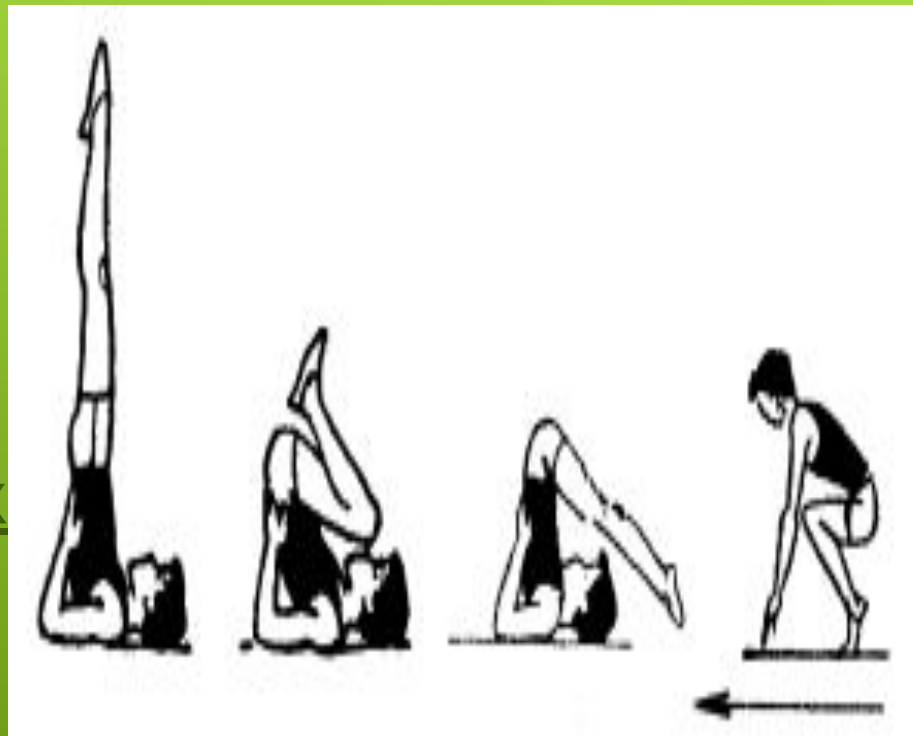
# Мальчики:

Выполняют  
акробатические  
упражнения:

Кувырок вперед в  
стойку на лопатках

и комбинацию

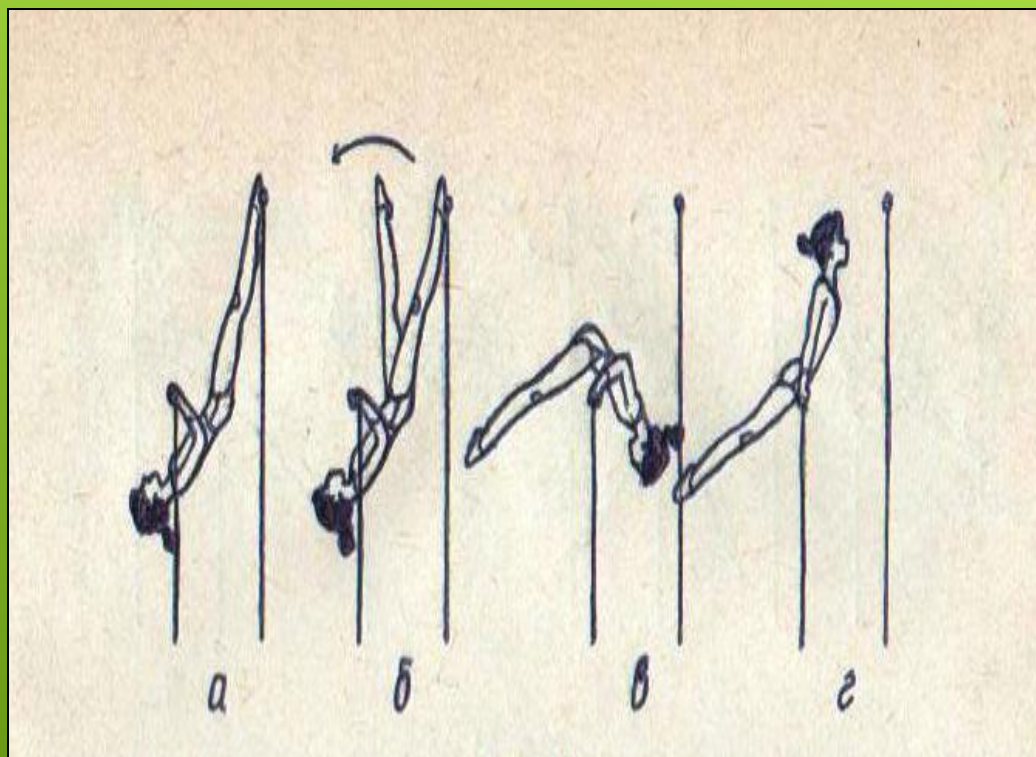
1 СТАНЦИЯ:





Выполняют  
упражнения на  
брусьях Р/В:

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



# Девочки:

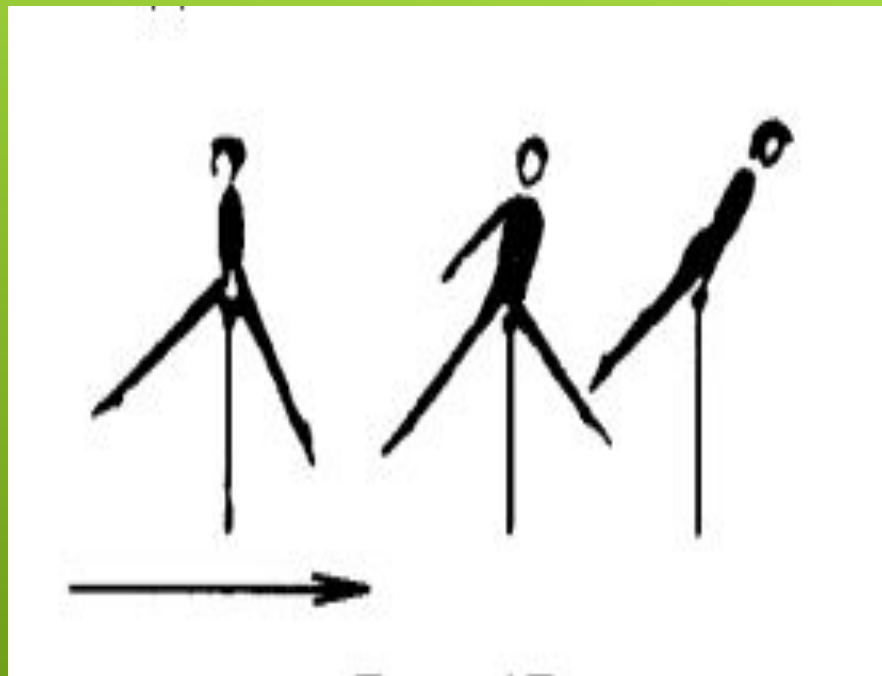
- ▶ выполняют кувырк назад в полушпагат
- ▶ комбинацию



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!

