

Урок – игра ПО ГИМНАСТИКЕ

Тема урока: «Применение игровых технологий для контроля уровня развития двигательных качеств, умений и знаний на уроках гимнастике».

Составила:

учитель физической культуры

Быстрицкая Ирина Владимировна

Комплекс общеразвивающих упражнений	<u>10</u>	<u>30</u>
Опорный прыжок через козла	<u>10</u>	<u>30</u>
Акробатика	<u>10</u>	<u>30</u>
Перекладина(мальчики) Брусья разной высоты (девочки)	<u>10</u>	<u>30</u>

Как сокращенно пишется:
утренняя гигиеническая
гимнастика, исходное
положение, основная
стойка



Провести комплекс
общеразвивающих упражнений
с противоположной командой
1 команда с гимнастическими
палочками, 2 команда в парах



На какой высоте фиксируется
конь на Олимпийских играх

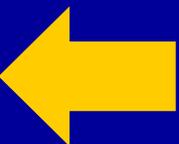
а) 1 м 25 см

б) 1 м 05 см

в) 1 м 10 см



**Выполнить опорный
прыжок через козла ноги
врозь (контроль)**



Светлана Хоркина - чемпион
Олимпийских игр в ...

1. легкой атлетике
2. гонках на лыжах
3. гимнастике

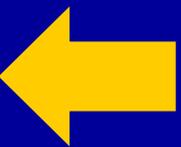


Девочки

- выполнить комбинацию акробатических упражнений (девочки)
- равновесие на левой (правой)
- махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) *2
- кувырка вперед
- кувырок назад
- стойка на лопатках
- сед углом, руки в стороны
- шпагат, руки в стороны
- опираясь на руки прыжком перейти в упор присев
- мост (держать)
- встать в о.с.
- прыжком вверх прогнувшись и приземление в о.с.

Мальчики

- равновесие на левой (правой)
- махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо)
- кувырок вперед прыжком
- кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) -руки на полу
- кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя, согнувшись
- Рандат



На какой перекладине
выполняются вольные
упражнения на
Олимпийских играх

1. высокая
2. низкая



Выполнить комбинацию на брусьях разной высоты

Девочки

Из виса стоя хватом за верхнюю жердь - прыжком перемах согнув ноги (или в стороны) в вис лежа.

Из седа на бедре перемахом правя в упор левая вниз, держась за верхнюю жердь равновесие, соскок

Мальчики

Толчком одной перемах другой в упор, перемах правой (левой) спад назад в вис завесам и подъем махом.

Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°

