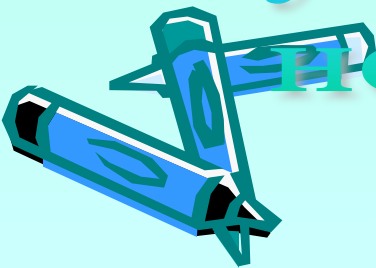


Интегрированный урок: "Физическая культура + русский язык"

На уроке
физической культуры
ученик приобретает
не только
умения и навыки,
но и знания!



Гимнастика

Разделы: - акробатика

- упражнения на перекладине

- упражнения на бревне

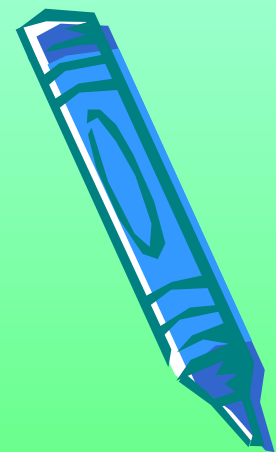
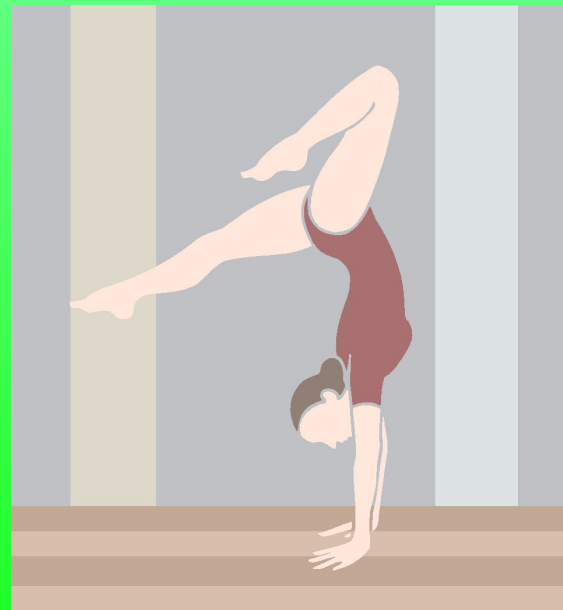
- опорный прыжок

- лазание



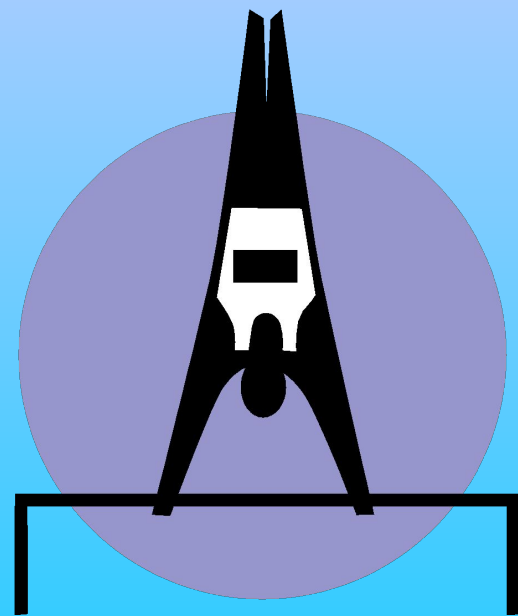
Акробатика

Упор присев,
группировка,
перекат,
стойка на лопатках,
кувырок вперёд,
кувырок назад,
шпагат,
МОСТ.



Упражнения на перекладине

Перекладина, упор,
вис прогнувшись,
вис согнувшись,
подтягивание в висте.



Упражнения на бревне

Бревно,
равновесие,
приседания,
приставные шаги,
повороты в приседе,
соскок прогнувшись.



Опорный прыжок

Разбег,
отталкивание,
полёт,
приземление,
козёл, мостик,
ноги врозь.



Обобщение

Акробатика, упор присев, группировка, пережат, кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, шпагат, мост, лазание, ползание, перелезание, подлезание, канат, разбег, отталкивание, полёт, приземление, ноги врозь, козёл, гимнастический мостик, равновесие, приседания, приставные шаги, повороты в приседе, соскок, бревно, вис, упор, перекладина, согнувшись, прогнувшись, подтягивание.

