

# Интегрированный урок: Физическая культура + русский язык

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



# Гимнастика

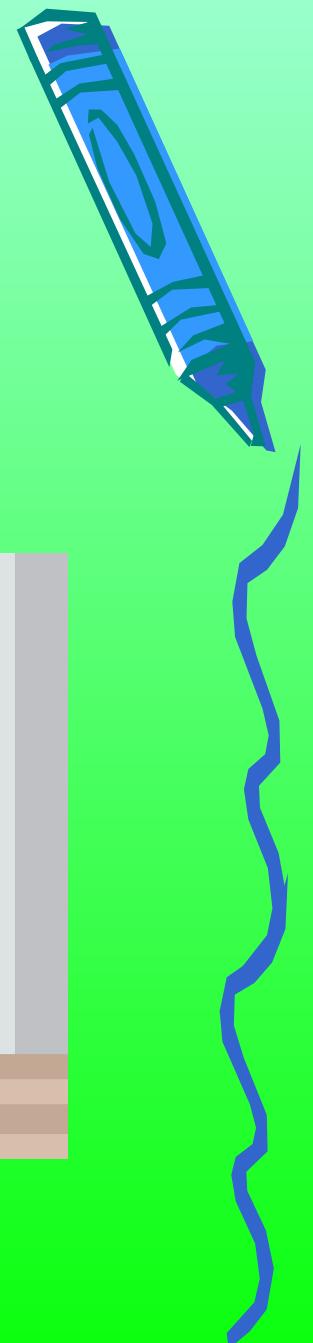
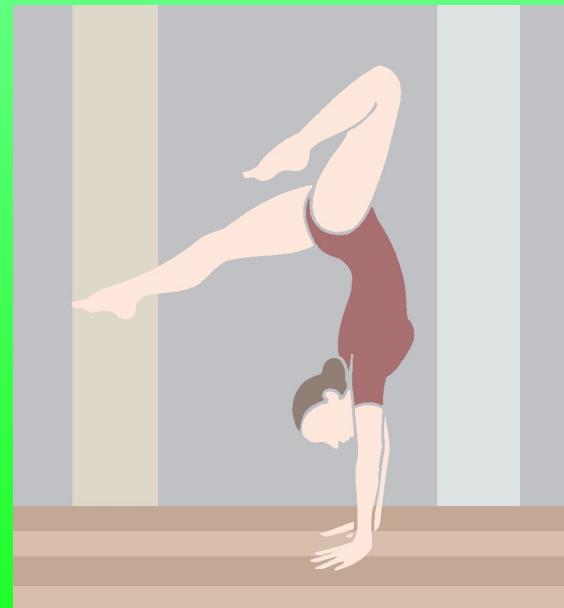
*Разделы:* - акробатика

- упражнения на перекладине
- упражнения на бревне
- опорный прыжок
- лазание



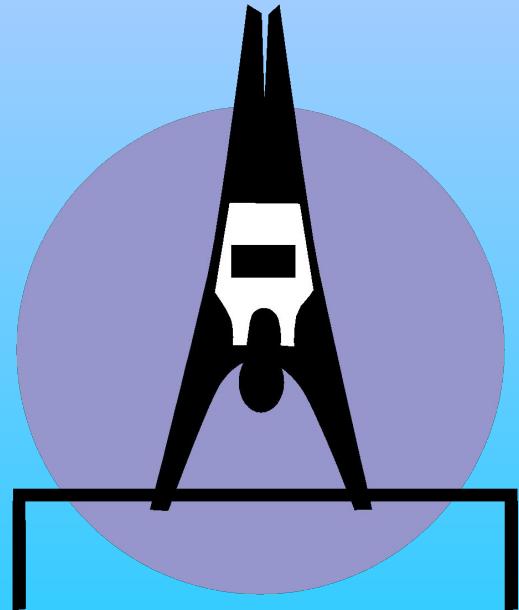
# Акробатика

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



# Упражнения на перекладине

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



# Упражнения на бревне

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



# Опорный прыжок

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



# Лазание



По гимнастической стенке,  
трумейке, канату,  
перелезание через снаряды,  
подлезание под снарядами,  
ползание.

# Обобщение

Акробатика, упор присев, группировка,  
перекат, 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, сосок, бревно, вис, упор,  
перекладина, согнувшись,  
прогнувшись, подтягивание.

