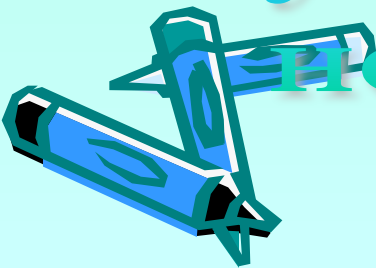


Интегрированный урок: "Физическая культура + русский язык"

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



Гимнастика

Разделы: - акробатика

- упражнения на перекладине

- упражнения на бревне

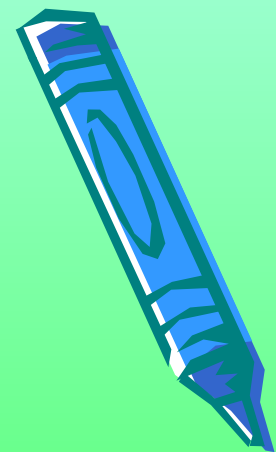
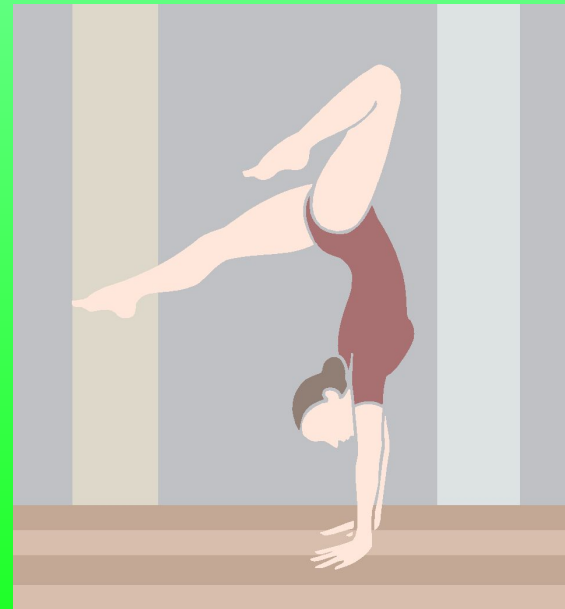
- опорный прыжок

- лазание



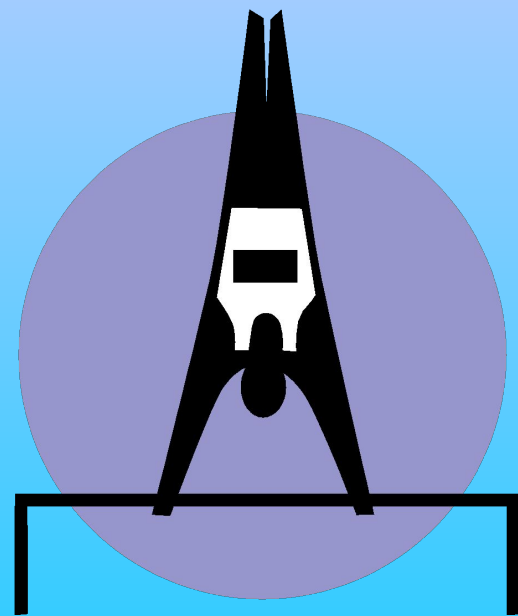
Акробатика

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.



Лазание

По гимнастической стенке,

на скамейке, канату,

перелезание через снаряды,

подлезание под снарядами,

ползание.



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.

