Методическая разработка по программе « Физическая культура». Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки Смысловое чтение.

Парашев Александр Викторович
учитель физической культуры
МАОУ ЛИИТ №36
г. Набережные Челны
2015г

Из-

-сделать перекат на шею и лопатки взять группировку

- упора присев, -

-переворачиваясь через голову, наклоняя голову вперед,-

- принять упор присев, -

-поднять их вверх, руками опереться в поясницу,-

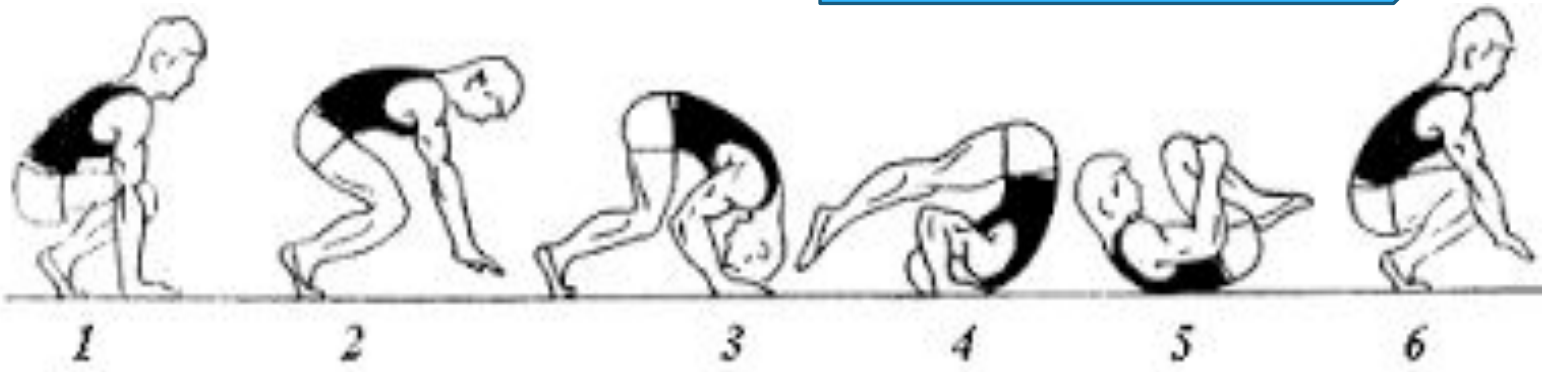
-далее перекат назад лежа на спине, -

-выпрямляя ноги, удерживать туловище в вертикальном положении.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки.

Из упора присев ,наклоняя голову вперед, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки взять группировку ,принять упор присев далее , перекат назад лежа на спине, выпрямляя ноги, поднять их вверх, руками опереться в поясницу, удерживать туловище в вертикальном положении.



Акробатические упражнения

Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки.

Из упора присев ,наклоняя голову вперед, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки взять группировку ,принять упор присев далее , перекат назад лежа на спине, выпрямляя ноги, поднять их вверх, руками опереться в поясницу, удерживать туловище в вертикальном положении.

Спасибо за внимание!