

Тема

« ГИМНАСТИКА »



# ЦЕЛЬ УРОКА:

- Совершенствование техники акробатических упражнений;
- Совершенствование техники акробатических комбинаций;

# Задачи урока:

- Координация движений, силы, гибкости, формирование осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы;
- Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к урокам физической культуры.

# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## МОСТ

## Переворот боком «колесо»



# «сед углом руки в стороны» стойка на лопатках





сед верхом ноги врозь

сед углом





# равновесие на правой руке в стороны «ласточка»





# Акробатические соединения



