

Урока гимнастики в 7 классе

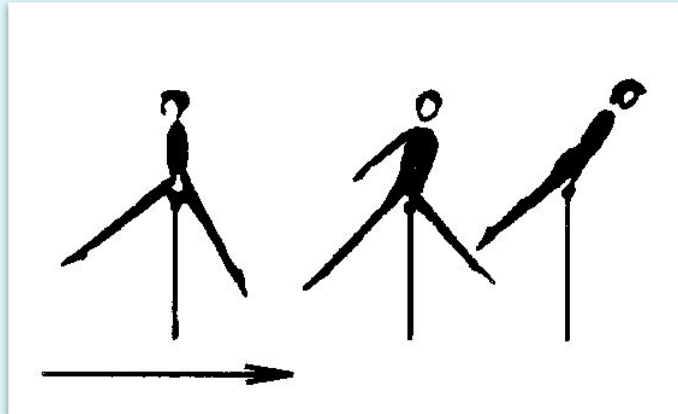
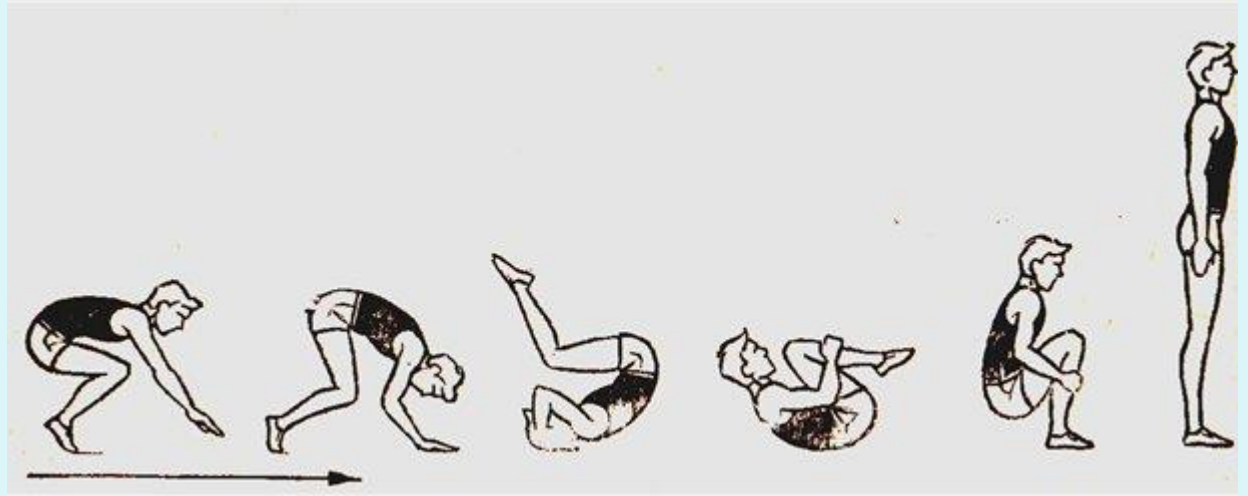
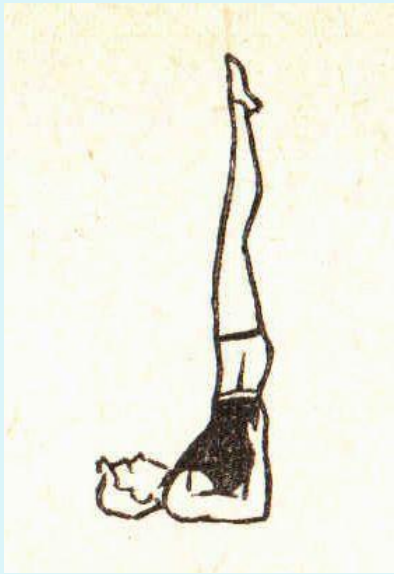


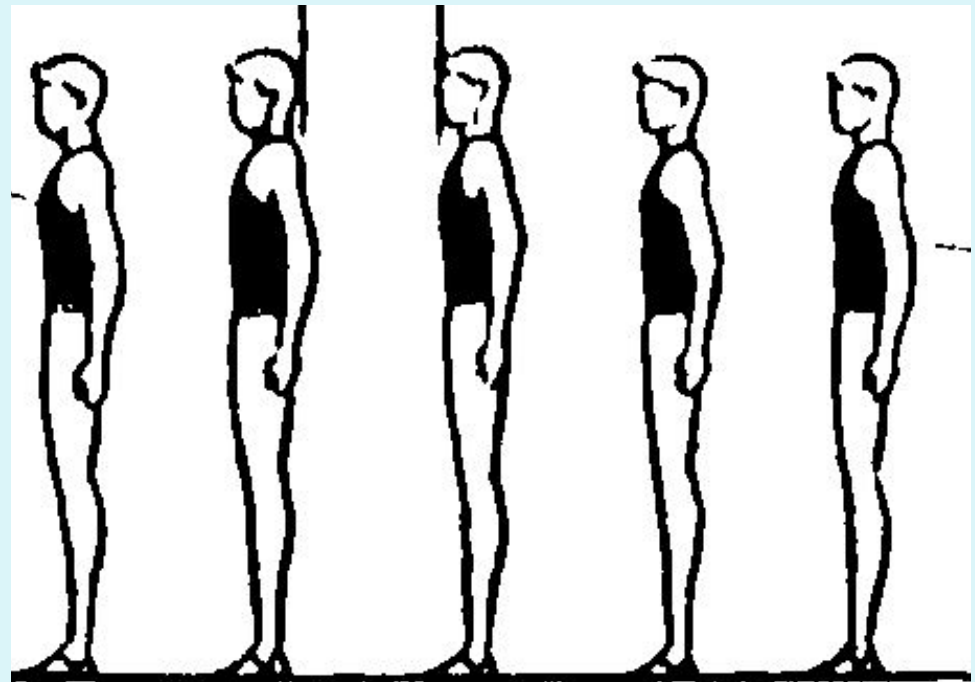
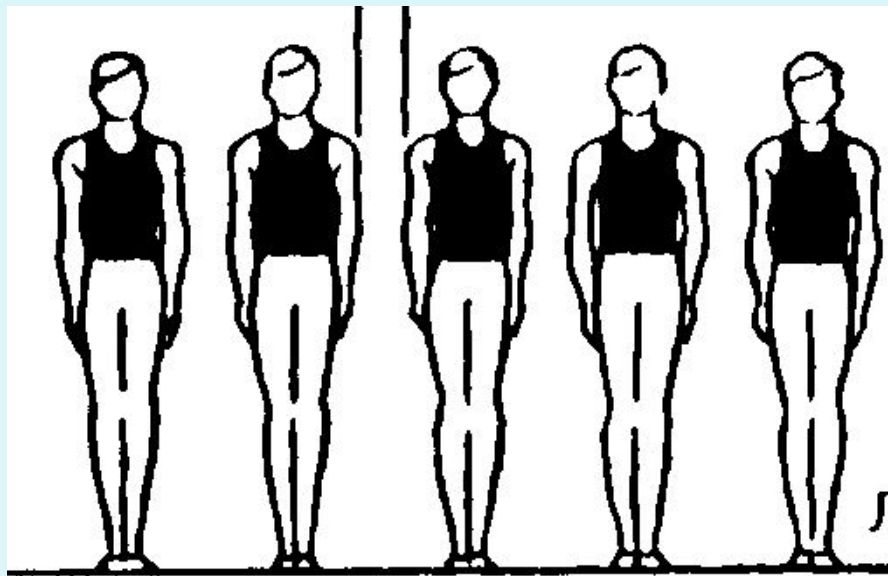
Учитель физической культуры
МАОУ СОШ з УИОП г. Усинска
Красильников А.В.

Эпиграф

***«Гимнастика, физкультура, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт каждого, кто
хочет сохранить
работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь»***

Гиппократ



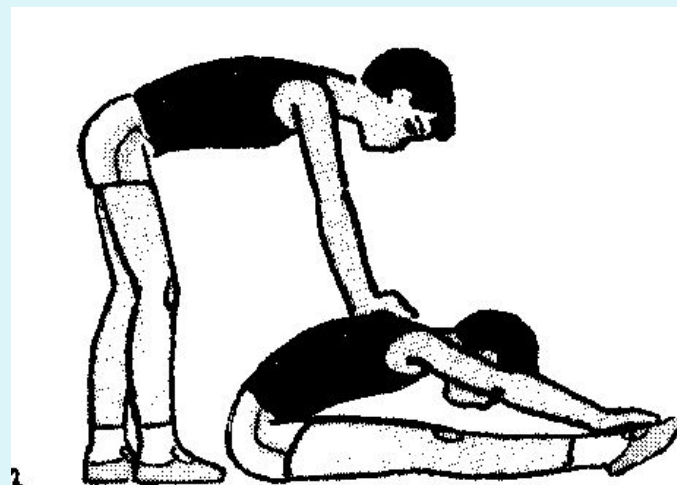
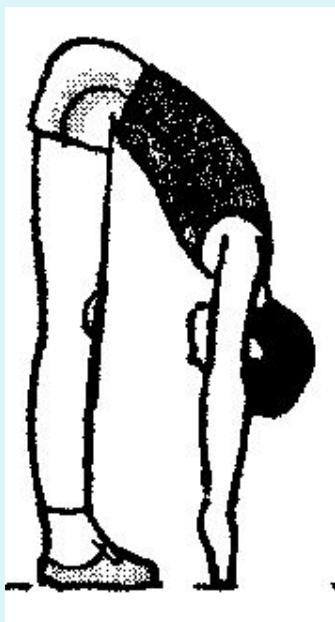
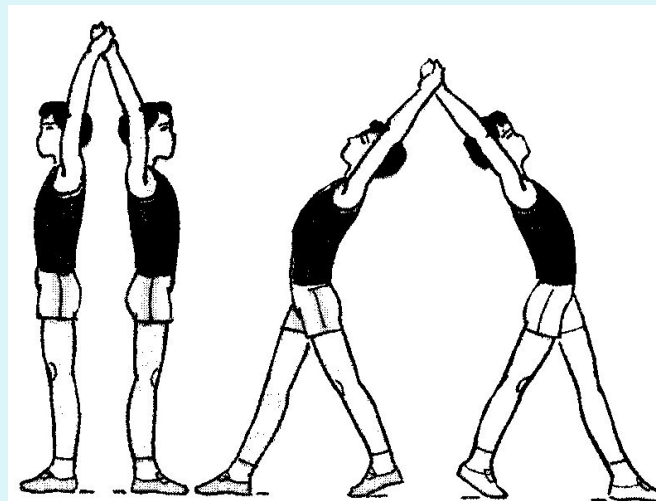
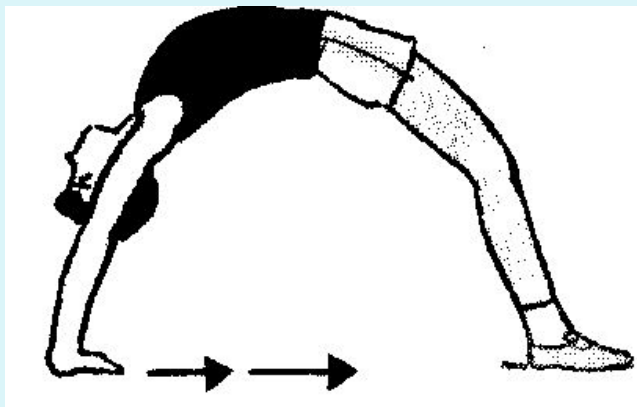


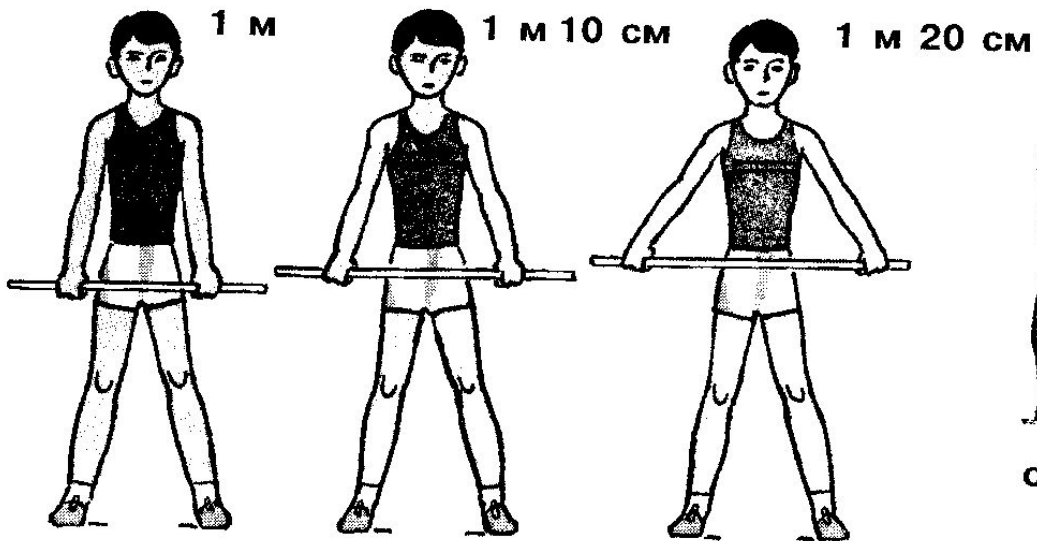
Гибкость -

это способность человека
выполнять движения с
большой амплитудой.



Активные упражнения Пассивные

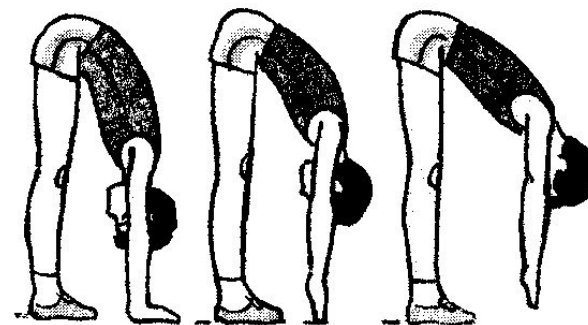




отлично

хорошо

слабо



отлично

хорошо

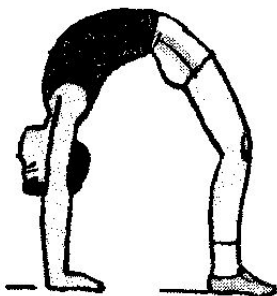
слабо



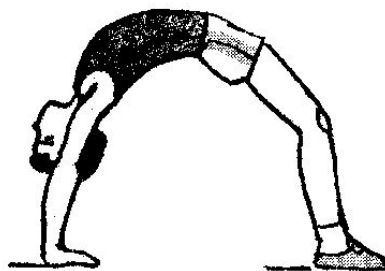
отлично

хорошо

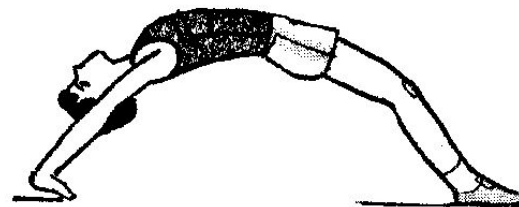
слабо



отлично



хорошо



слабо

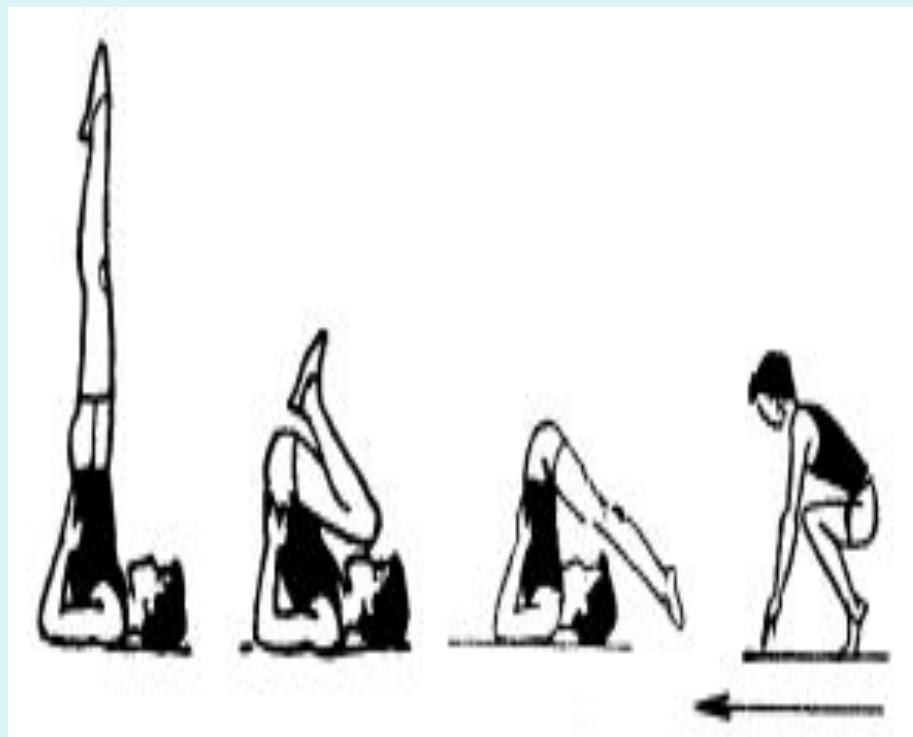
1 станция:

Мальчики:

Выполняют
акробатически
е упражнения:

Кувырок вперед
в стойку на
лопатках;

и комбинацию

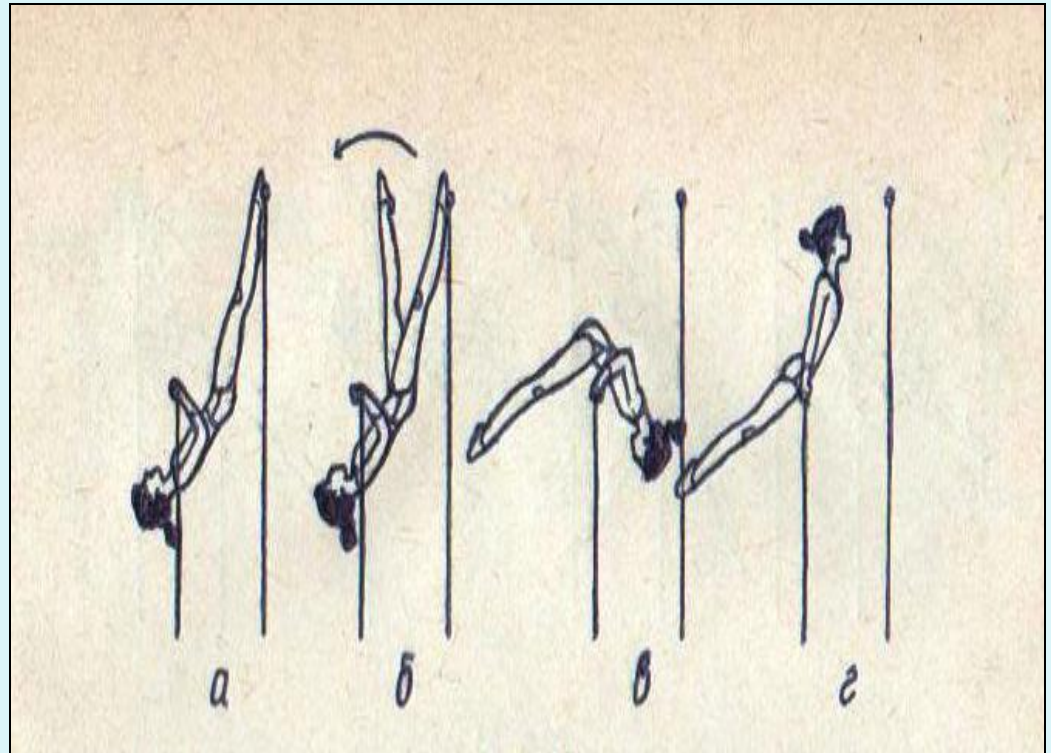


Девочки

Выполняют

упражнения на
брусьях Р/В:

- из виса стоя
подъем
переворотом на
н/ж махом одной,
толчком другой
- Комбинацию.



2 станция:

Девочки:

- выполняют кувырк назад в полушпагат
- комбинацию

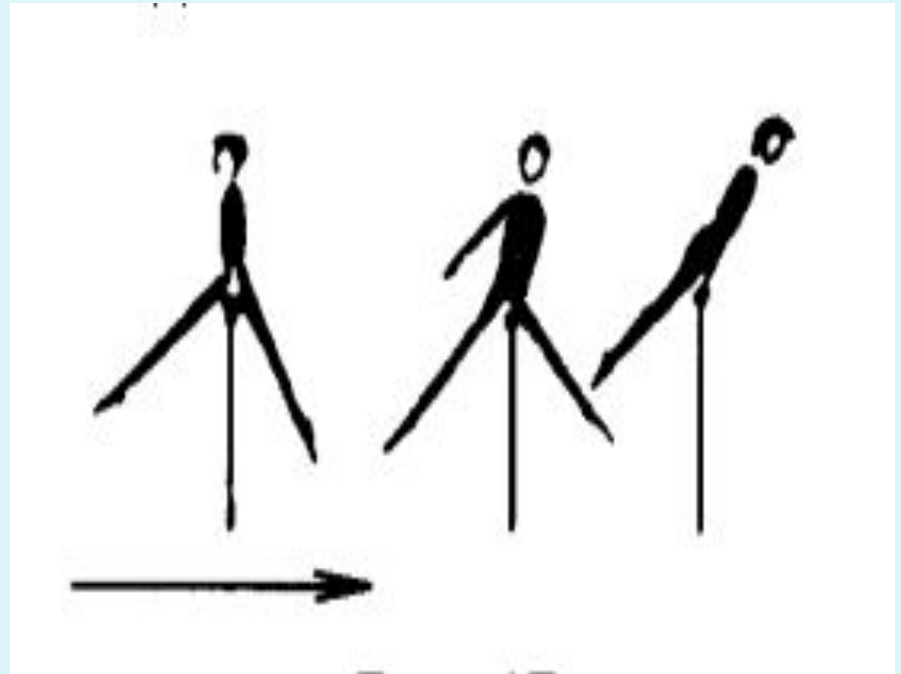


Мальчики:

на

перекладине:

- из упора ноги
врозь правой
(левой) поворот
кругом
перемахом
левой (правой)
назад;
- Комбинацию



«Самый умный»



1 вопрос.

Основная стойка – это

- 1) ноги расставлены врозь;
- 2) пятки вместе, носки врозь.

Правильный ответ

- 2

2 вопрос.

Система специально подобранных упражнений – это

- 1) равновесие;
- 2) гимнастика;
- 3) акробатика.

Правильный ответ

- 2

3 вопрос.

На каком рисунке изображен

упор

1)



2)



Правильный ответ

- 1

- 2

4 вопрос.

Нетрадиционные виды
гимнастики:

- 1) акробатика;
- 2) опорный прыжок;
- 3) шейпинг.

Правильный ответ

- 3

5 вопрос.

Какие основные качества
необходимы гимнасту:

1) выносливость и быстрота;

2) сила и гибкость;

Правильный ответ

- 2

Спасибо за игру!



*Вы
победитель!!!*

Стретчинг (растяжка)



До новых встреч!

