

# Урок по гимнастике в 7 классе



Учитель: МОУ «ООШ с.  
Озерки»

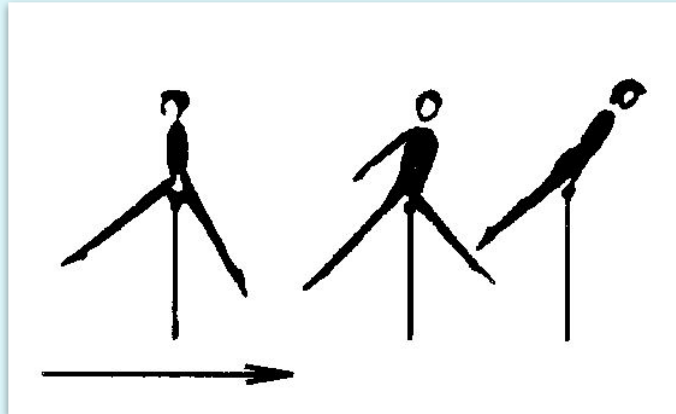
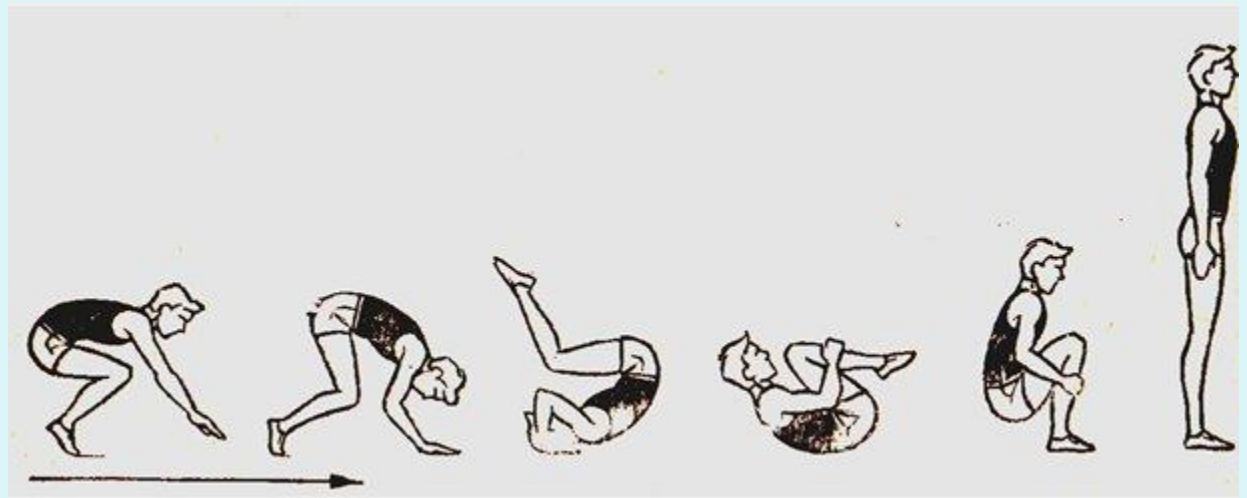
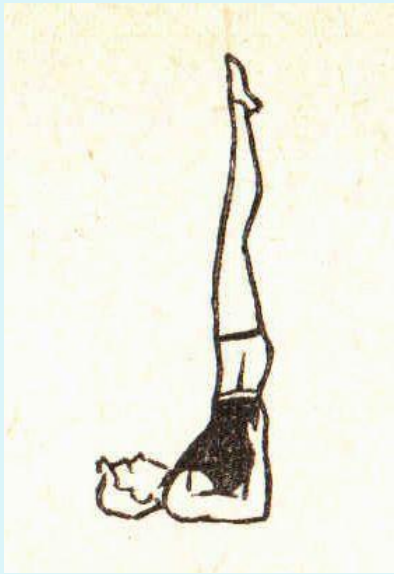
Архипкина Т.И.

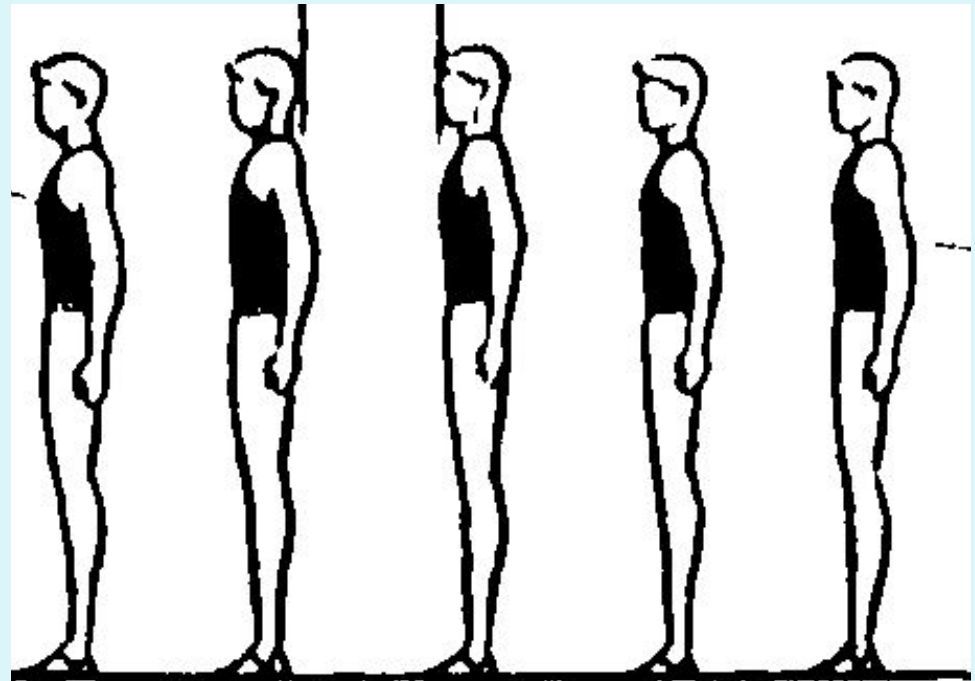
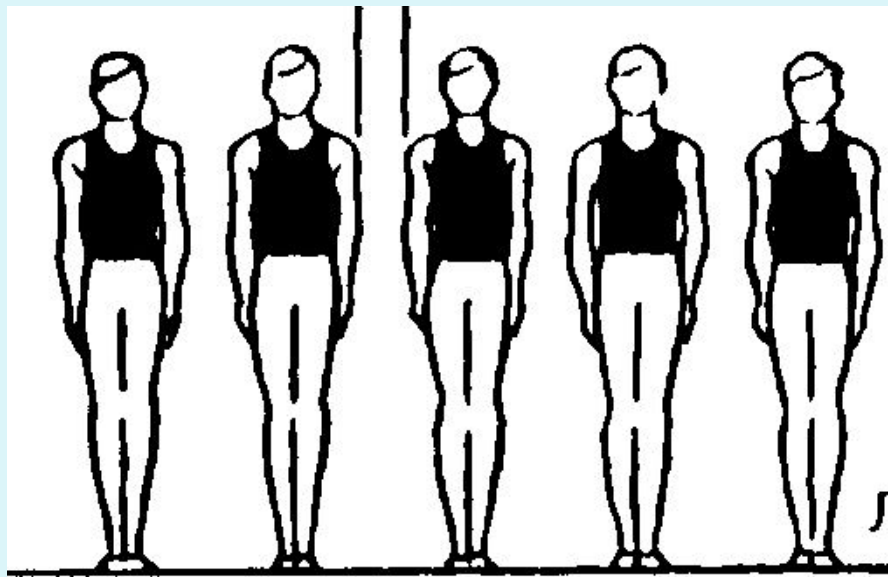


# Эпиграф

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

**Гиппократ**



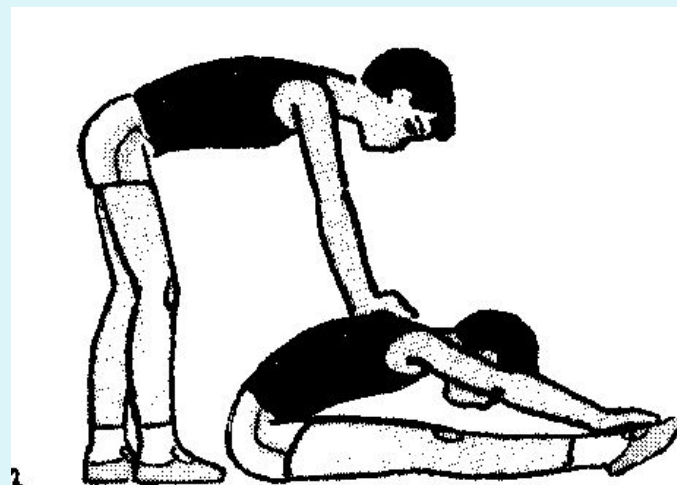
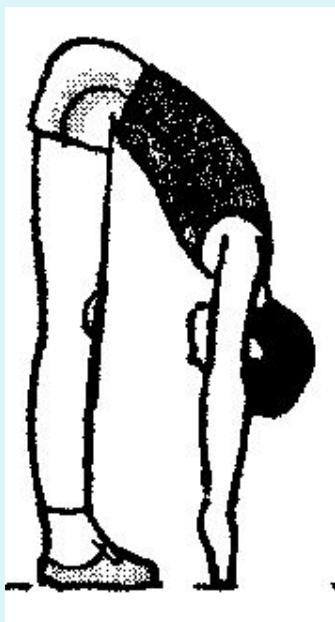
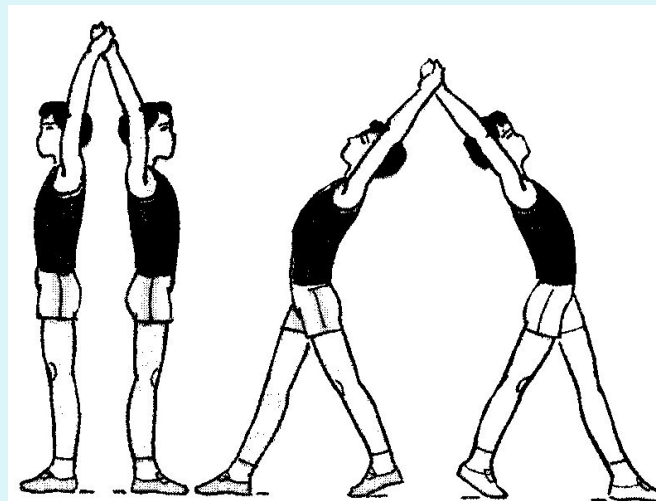
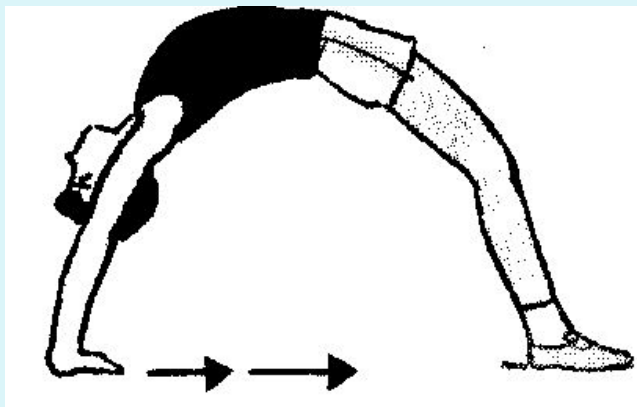


# Гибкость -

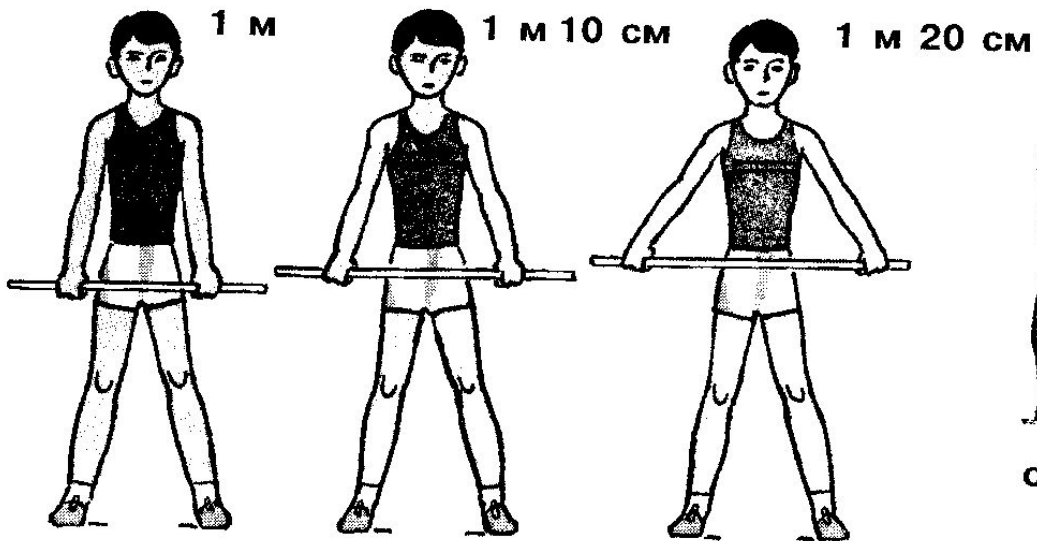
это способность человека  
выполнять движения с  
большой амплитудой.



# Активные упражнения Пассивные



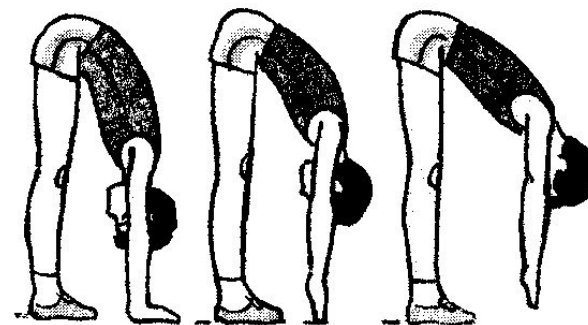




отлично

хорошо

слабо



отлично

хорошо

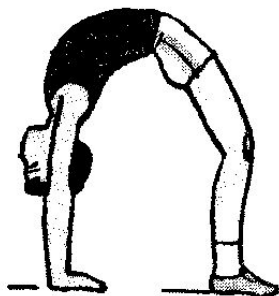
слабо



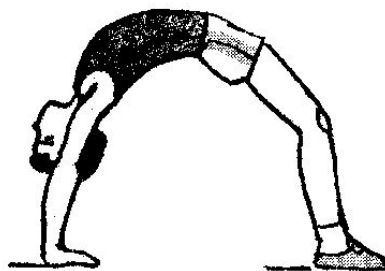
отлично

хорошо

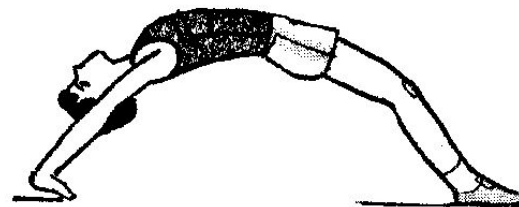
слабо



отлично



хорошо



слабо

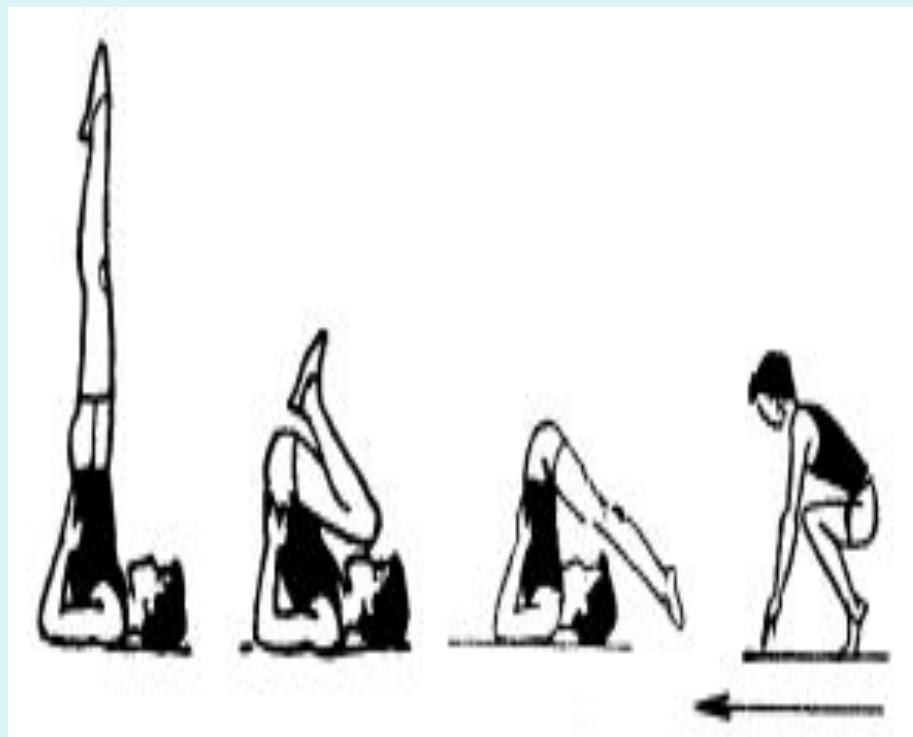
# 1 станция:

## Мальчики:

Выполняют  
акробатически  
е упражнения:

Кувырок вперед  
в стойку на  
лопатках;

и комбинацию



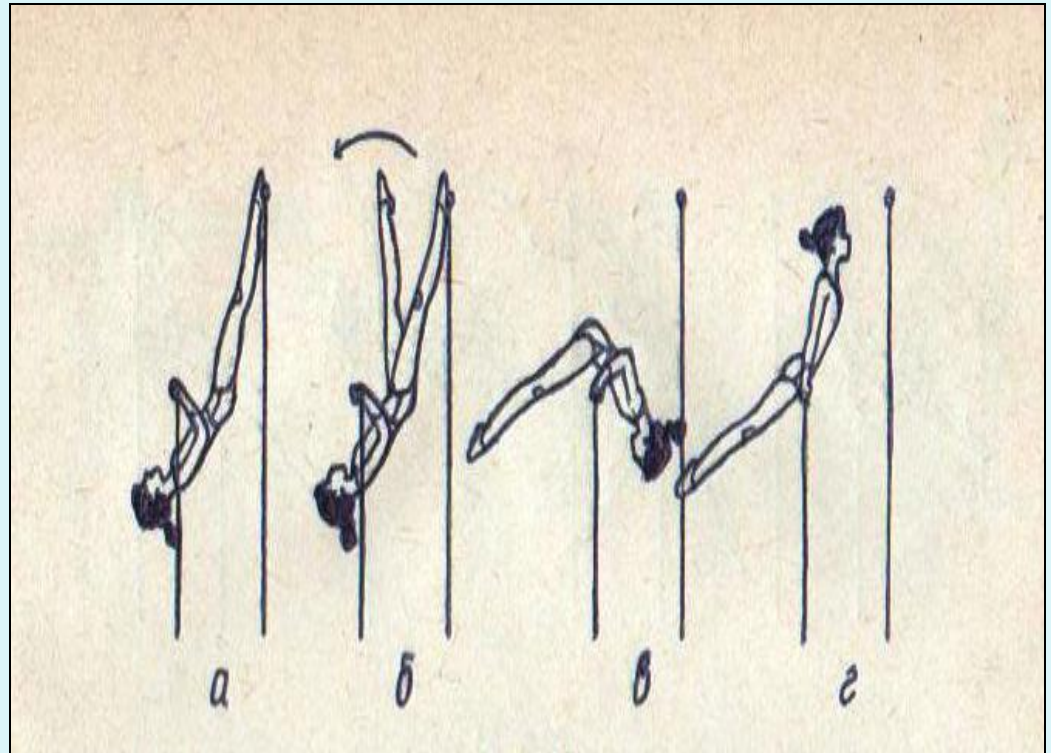


# Девочки

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

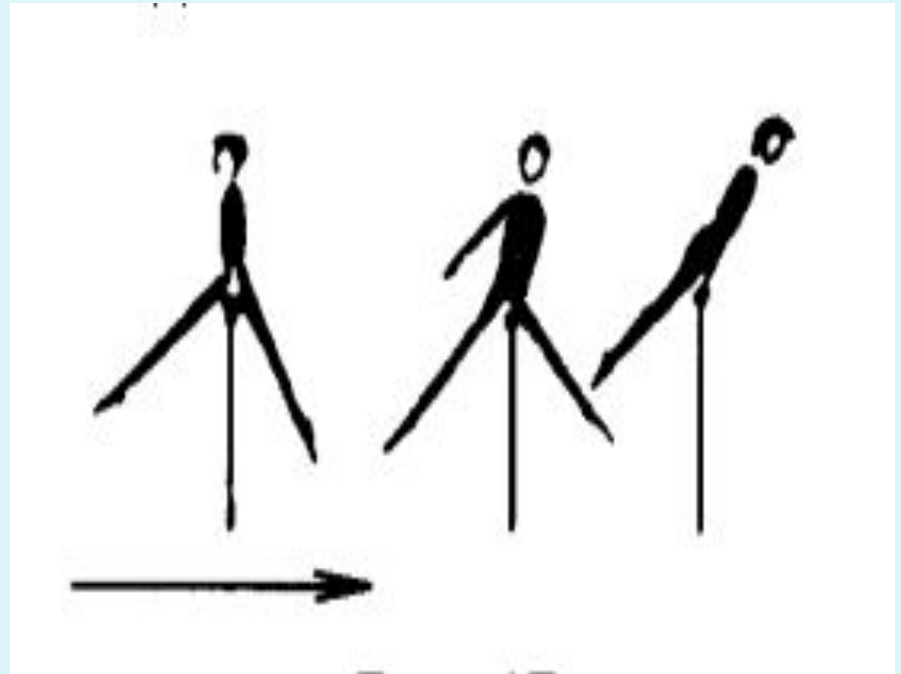


# Мальчики:

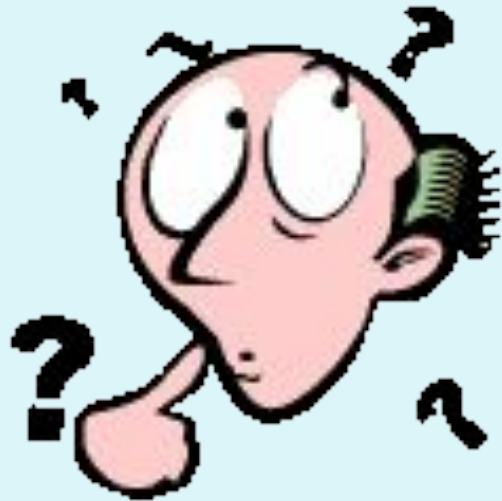
на

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!

