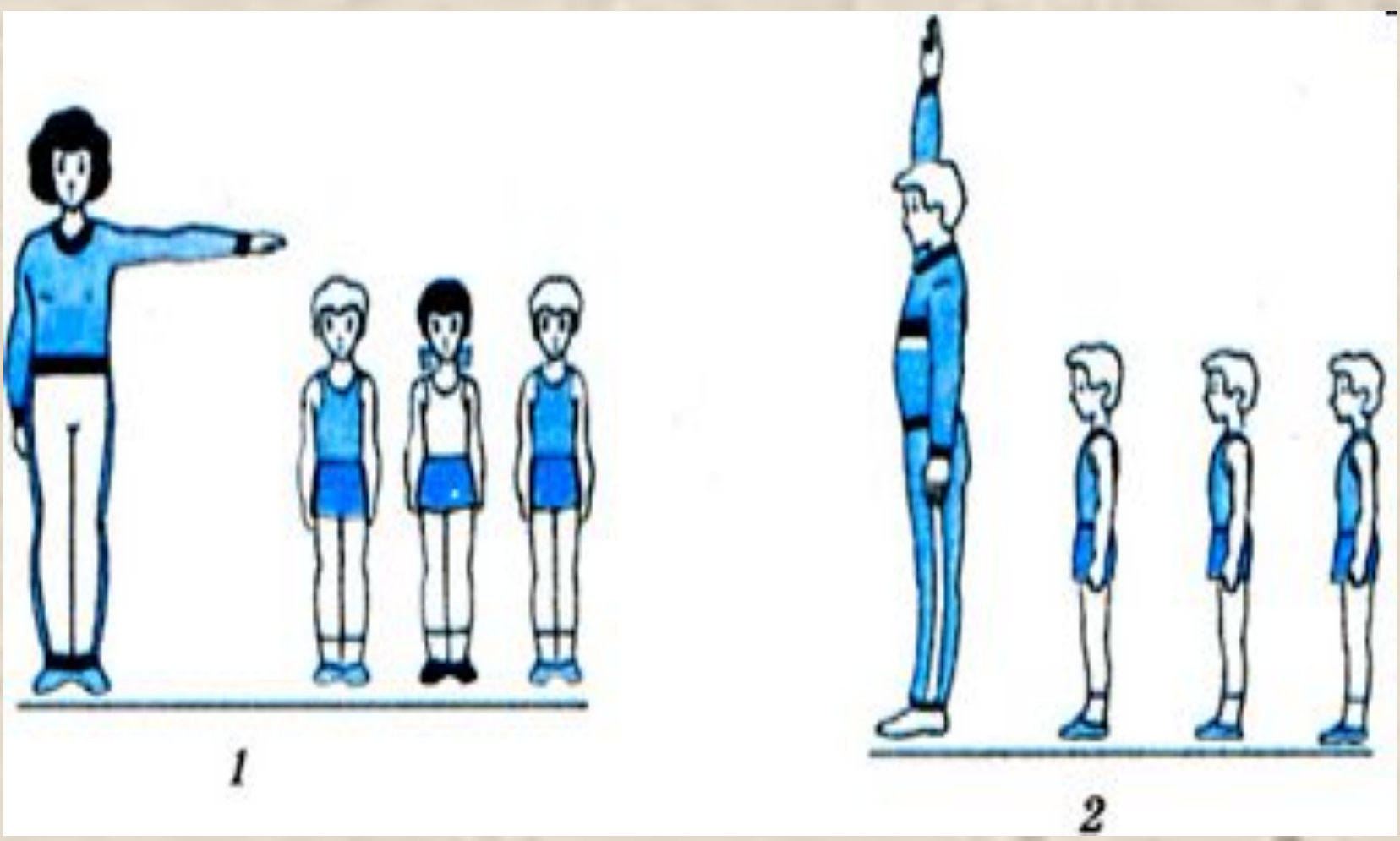
ГИМНАСТИКА

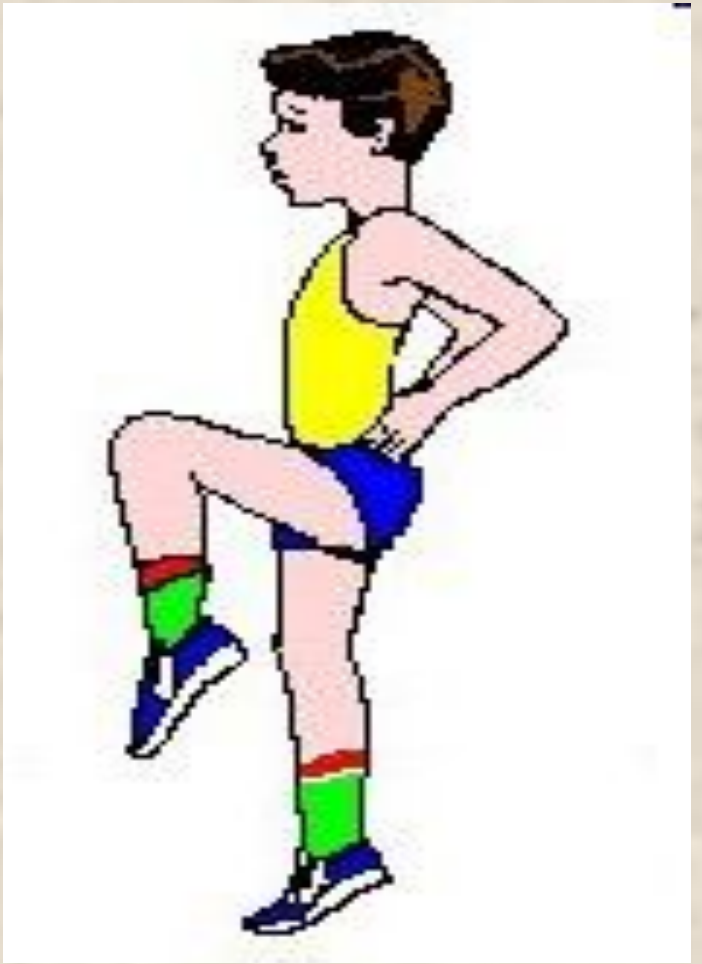
Разгадай загадку

"Это что за озорница
На лиане веселится?
На хвосте качается,
Скачет и кривляется?"

Построение в шеренгу.



Ходьба на носках



Ходьба на пятках

Руки к плечам, лопатки соединить, голову поднять, живот втянуть, ноги прямые
Идут на носках по кругу- руки к плечам.

Бег

обычный

по диагонали

"Ловцы обезьян"

Кто расскажет технику безопасности и правила поведения во время игры.

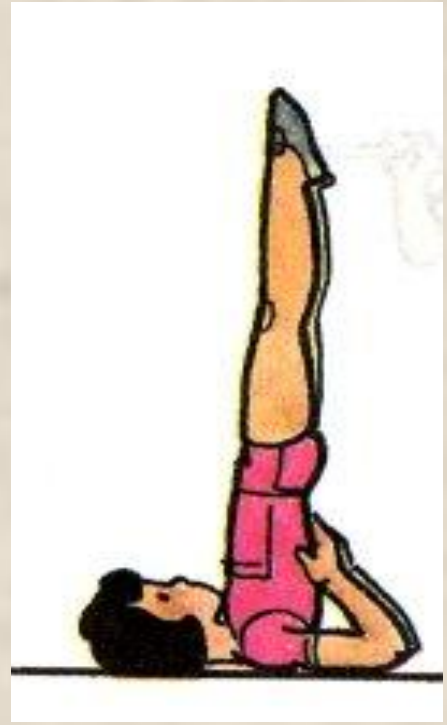
Знакомство с правилами игры

***Итог игры*: Что понравилось в игре?**

Кувырок вперёд

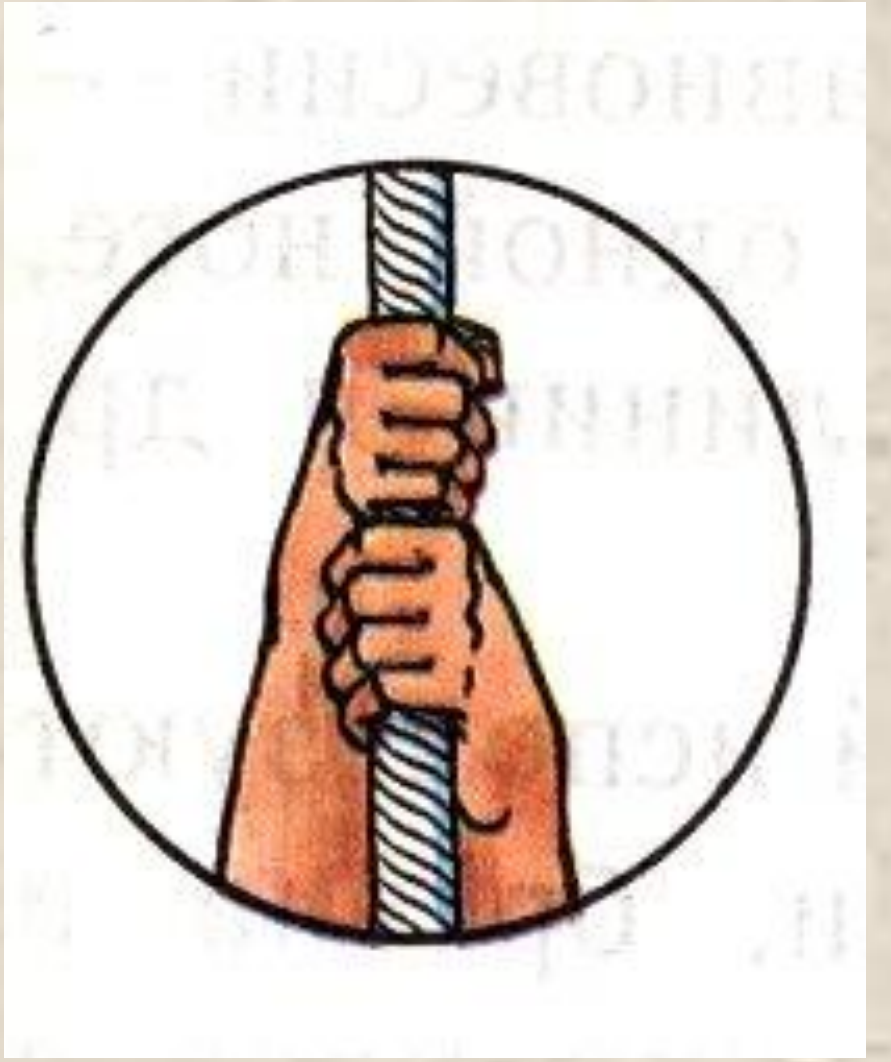
Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Стойка на лопатках

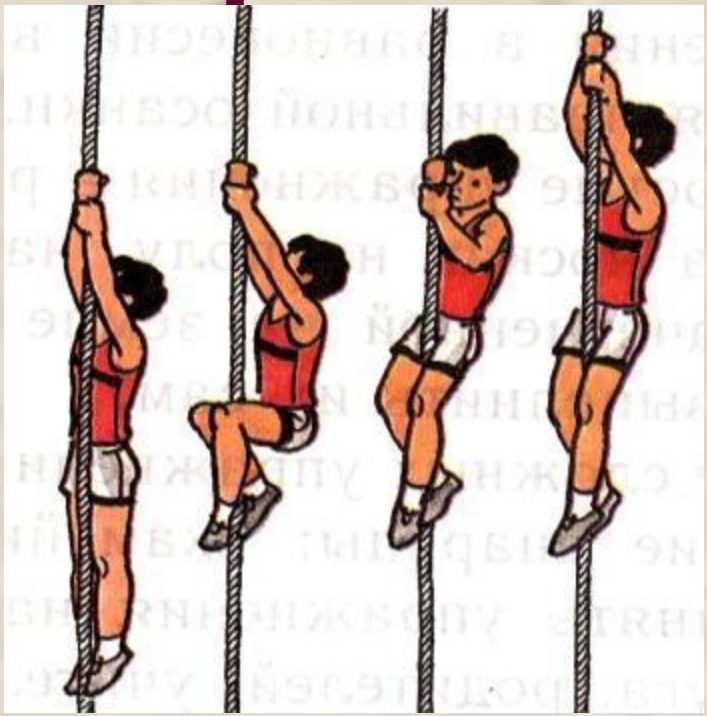


Упражнение выполняется из положения из упора присев с перекатом на спину. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке.

Лазание по канату



Лазание по канату в три приёма



Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;

Выпрями ноги в коленях и согни руки;

Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

Игра «Запрещённое движение»

Кто выполнит запрещённое движение, выходит на середину площадки и приседает 3 раза

Рефлексия

Что понравилось на уроке?
Почему?

Что было трудным, сложным на уроке?
Почему?

Источники

- http://nevsedoma.com.ua/index.…
- http://www.webpark.ru/comment/obezyanki-1
- http://www.prosv.ru/ebooks/Moz…
- https://dob.1september.ru/view…
- http://orto-tis.ru/page/12
- http://www.zhirafik.ru/igry-dl…