

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В 4 КЛАССЕ НА ТЕМУ:
«АКРОБАТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ»

ТЕМА УРОКА: **«АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

Задачи урока:

- 1.. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.**
- 2. Развить физические качества.**

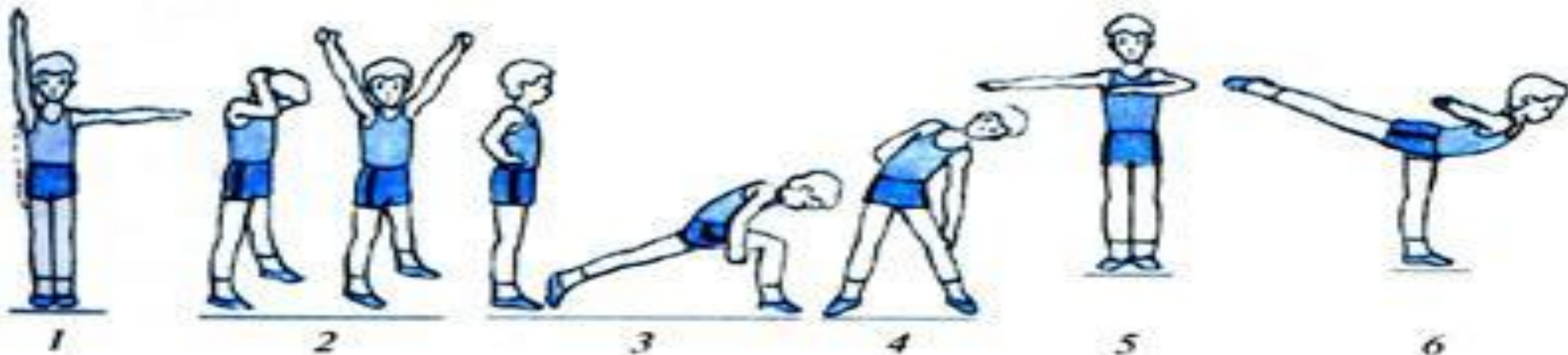
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

1. И. п. - основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага
6. Прыжки приставными шагами левым боком вперед, то же правым боком вперед



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. Кувырок вперёд из упора присев.*
- 2. Кувырок назад из упора присев.*
- 3. Стойка на лопатках.**
- 4. Мост из положения лёжа на спине.**

КУВЫРОК ВПЕРЁД ИЗ УПОРА ПРИСЕВ

Ступни слегка расставлены, колени врозь, опираемся руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувырок делается толчком ног больше вперёд, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувырка слегка касаемся гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.



КУВЫРОК НАЗАД ИЗ УПОРА ПРИСЕВ

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.

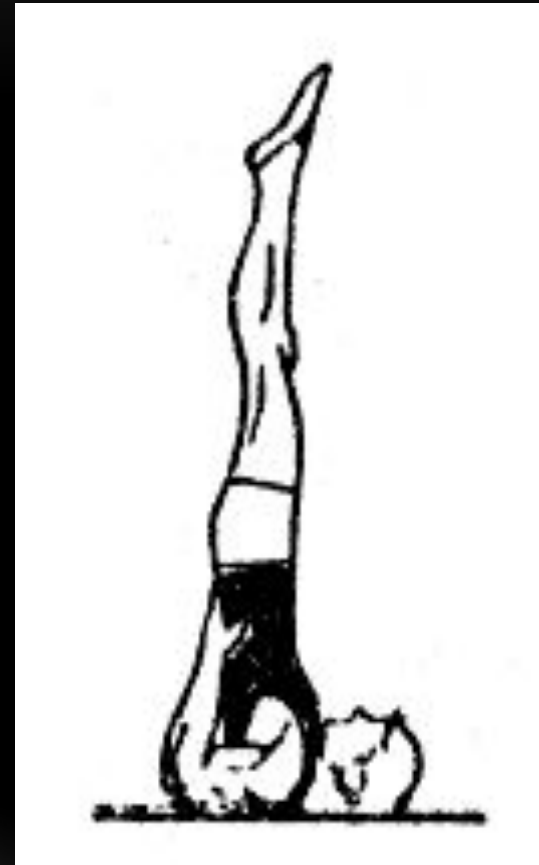


СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

Стойки выполняются на гимнастическом мате.

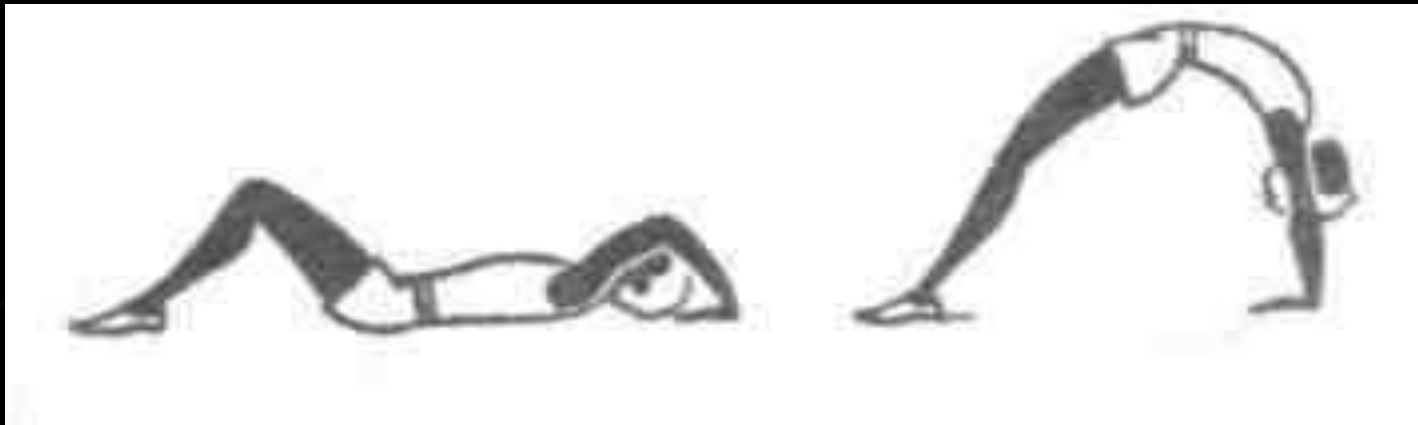
Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.



МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Будьте здоровы!