

ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

- ▶ Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

- ▶ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ▶ **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**
- ▶ ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ▶ ПРЫЖКИ
- ▶ УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
- ▶ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ▶ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

- а) упражнения для шеи;
- б) рук и плечевого пояса;
- в) туловища;
- г) ног;
- д) всего тела

Существуют три формы записи ОРУ:

1. Обобщенная запись.
2. Конкретная терминологическая запись.
3. **Графическая запись.**

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений человека, выполняющего описываемое упражнение.

ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ



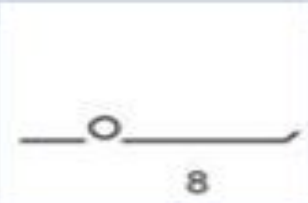






#67798503



Описание	Изображение
Основная стойка	
Стойка руки в стороны	
Стойка руки на поясе, ноги врозь	
Стойка на коленях	
Сед	
Сед ноги врозь	
Сед с опорой на руки сзади	

Описание	Изображение
Приседания	
Наклоны в сторону	
Наклоны вперед	
Повороты туловища	
Ходьба	
Бег	
Мах правой ногой вправо	
Мах правой ногой назад	

Описание	Изображение
СЕД УГЛОМ	
ЛЕЖА НА СПИНЕ	 
ПРИСЕД	
ВЫПАД	
УПОР ЛЕЖА	
УПОР ПРИСЕВ	

Задания №1 предполагающие графические изображения

Чтобы запомнить в последствии выполнить самостоятельно комплексы упражнений, их содержание необходимо записывать в форме пиктограмм.

1. Нарисуйте изображения исходных положений:

- а) Основная стойка
- б) Основная стойка, руки на поясе
- в) Стойка ноги врозь, руки вверх
- г) Стойка на коленях
- д) Упор лежа
- е) Наклоны в сторону, руки на поясе

2. Задание №2 в форме, предполагающей графическое изображение движений, составляющих комплекс **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**.

Составить (придумать) упражнения и записать в форме графических изображений. **5-6 УПРАЖНЕНИЙ**. Пример следующий слайд .

✓ **ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЕ 1 и ЗАДАНИЕ 2 ПРИКРЕПИТЬ В ЭПОС.**

РАБОТУ ВЫПОЛНИТЬ ДО 14 ДЕКАБРЯ !

И.п. – о.с.

1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.



И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.



И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.



И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.



2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях.

1 – правую назад; 2 – приставить правую.



И.п. – сед.

1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.



И.п. – стойка руки на поясе.

1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.



И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.