

СИЛА И ГРАЦИЯ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ ДЛЯ **11**
КЛАССА

Выполнила учитель физической культуры
Благодатских Г. Н.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

выявление и развитие индивидуальных способностей учащихся.



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- 1.** Углубленное изучение акробатических упражнений.
- 2.** Расширение теоретических знаний в области гимнастики.
- 3.** Формирование навыков самостоятельной работы.
- 4.** Развитие физических качеств.

ПЕРЕКАТЫ

Перекаат вправо (влево) из положения сед на пятках с наклоном вперед в упор присев.

Перекаат вправо (влево) из положения стоя на правом (левом) колене, левую (правую) в сторону на носок



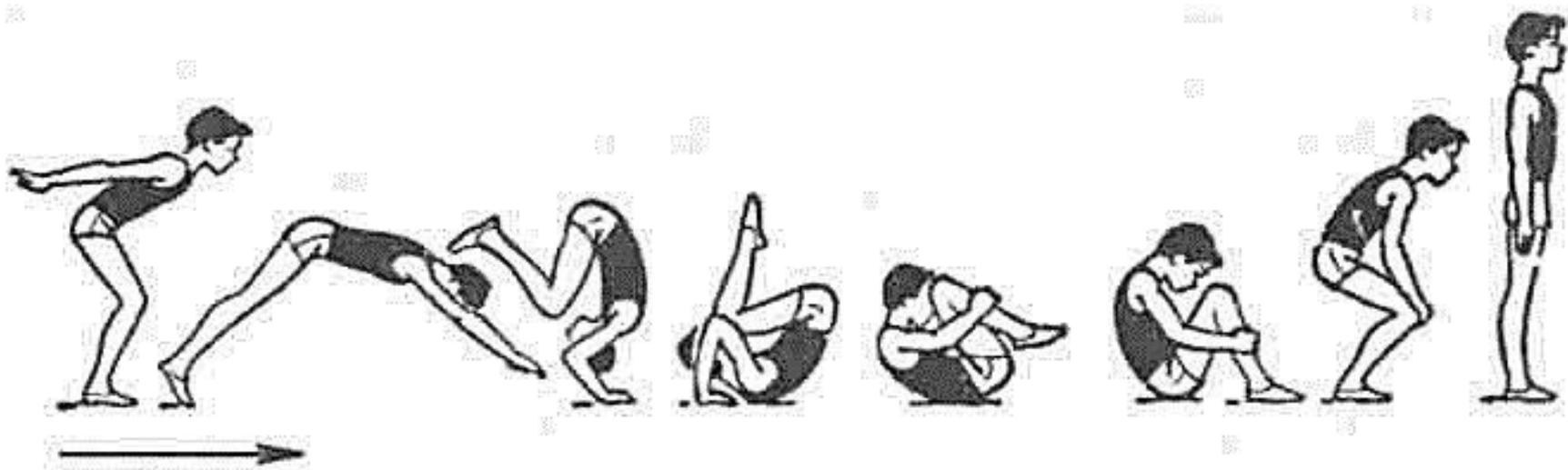
ПОВОРОТЫ

Шаг вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360 гр., сгибая свободную ногу вперед

Шаг вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360 гр., сгибая свободную ногу вперед

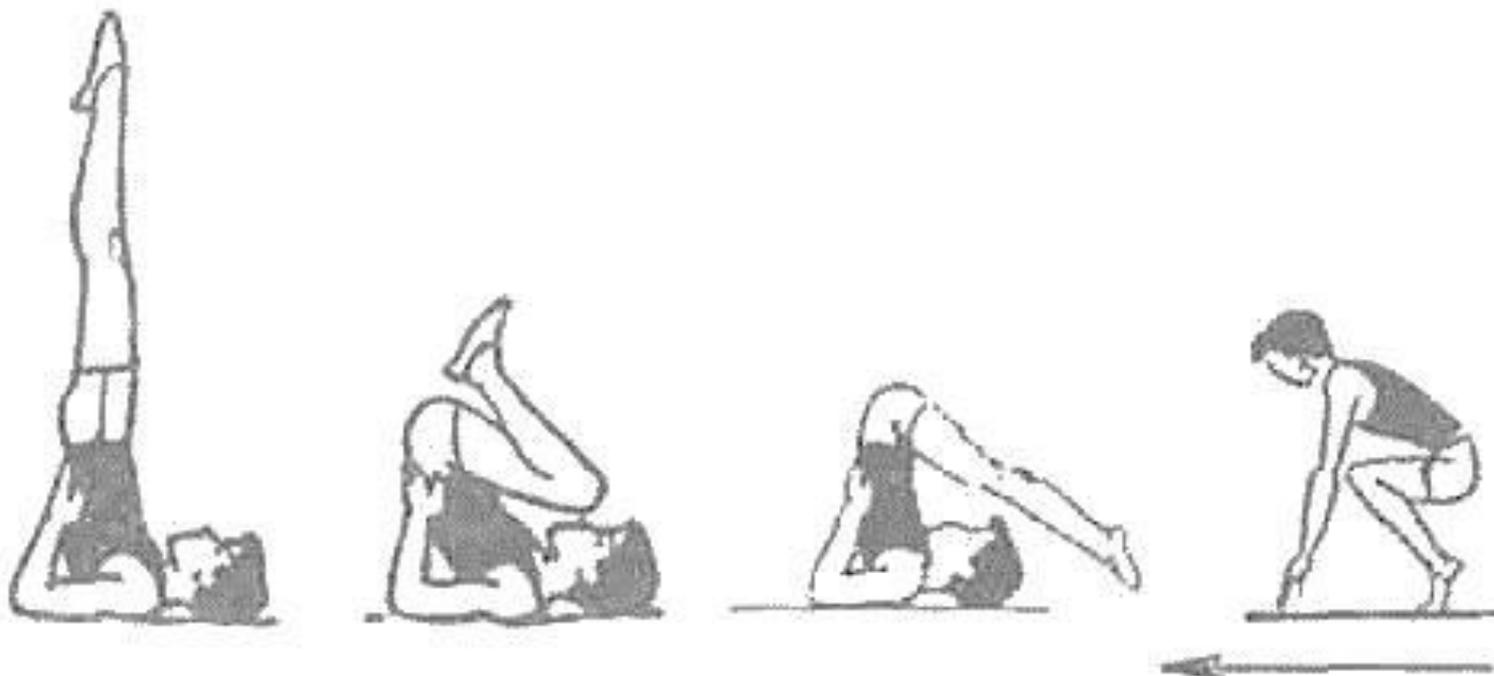
КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Длинный кувырок вперед



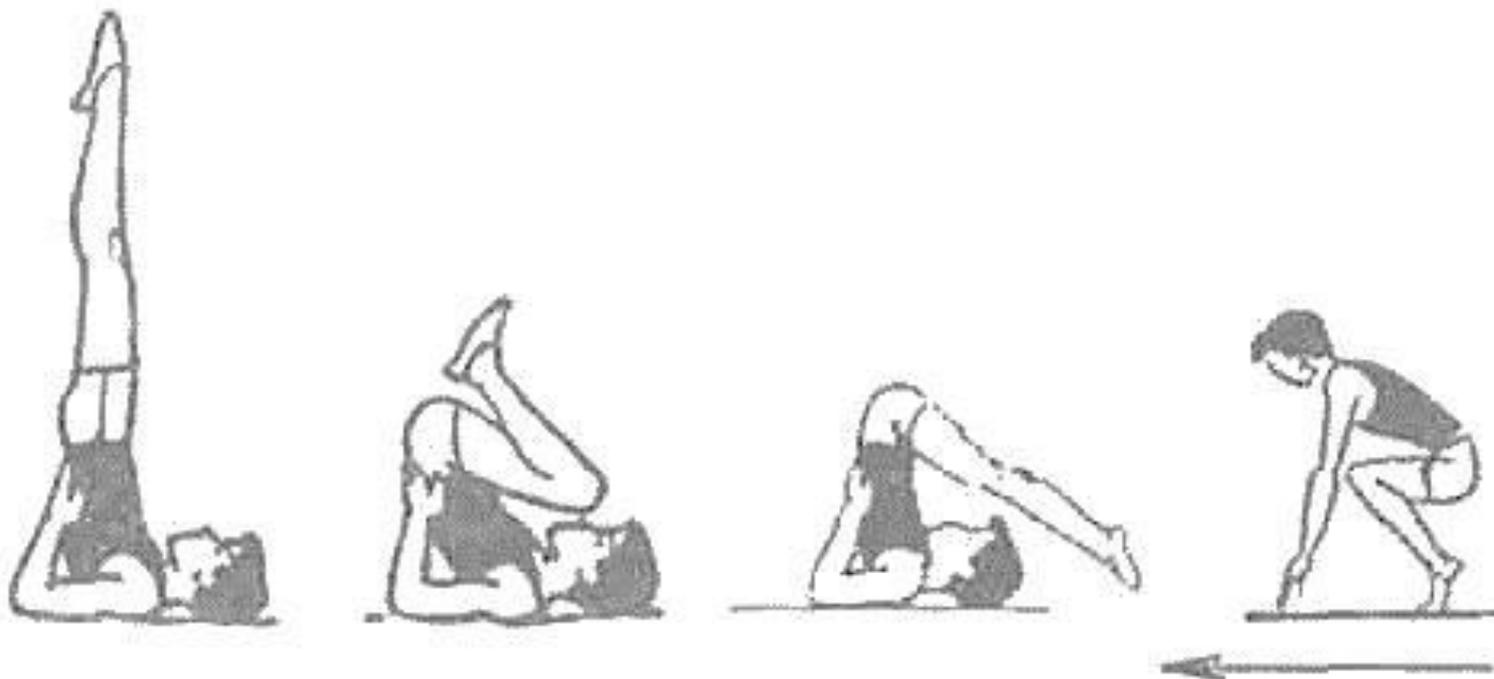
КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Кувырок вперед в стойку на лопатках



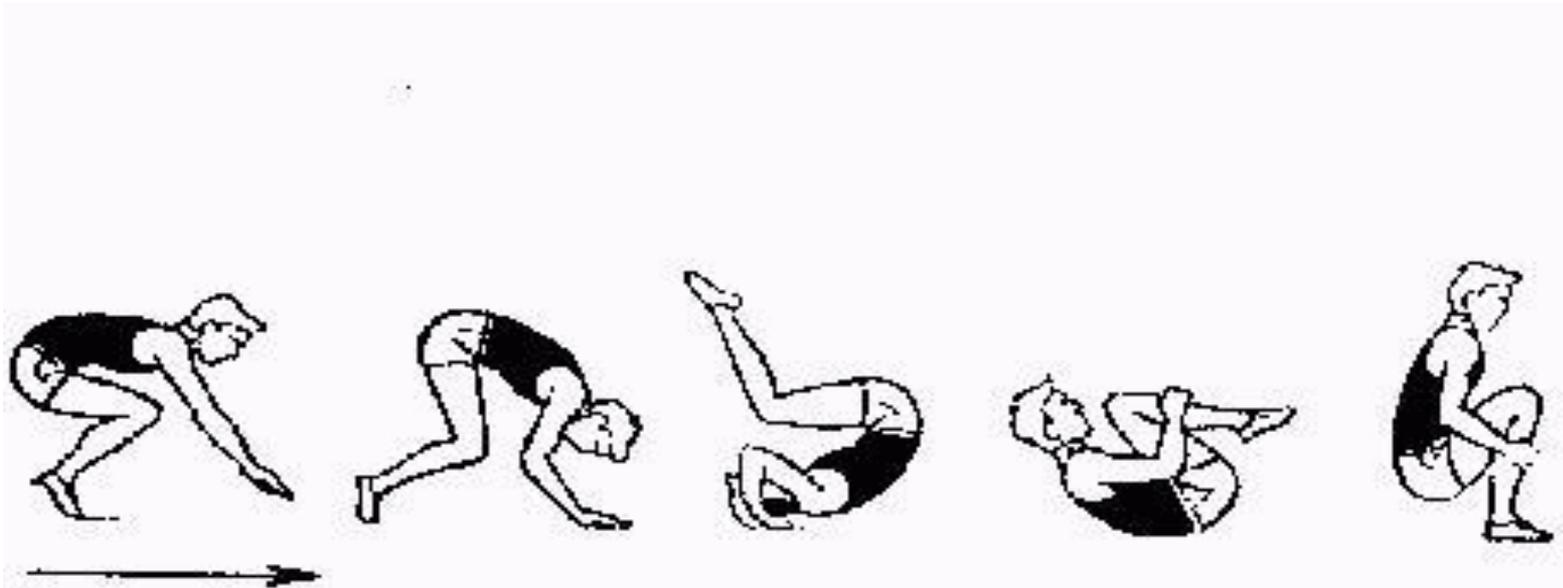
КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук



КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны



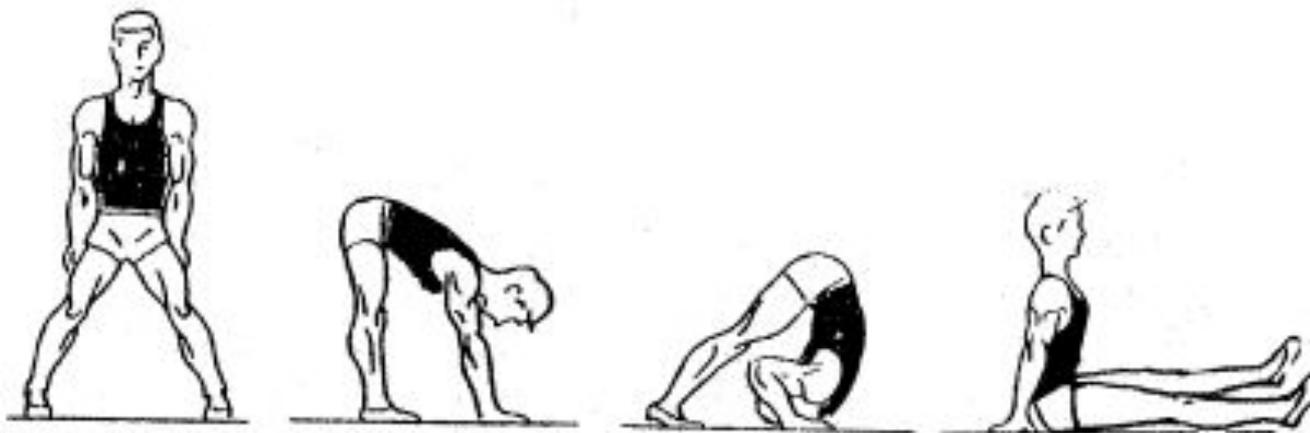
КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Кувырок вперед прыжком



КУВЫРКИ ВПЕРЕД

Кувырок вперед в стойку ноги врозь



КУВЫРКИ НАЗАД

Кувырок назад в полушпагат



КУВЫРКИ НАЗАД

Кувырок назад в полушпагат



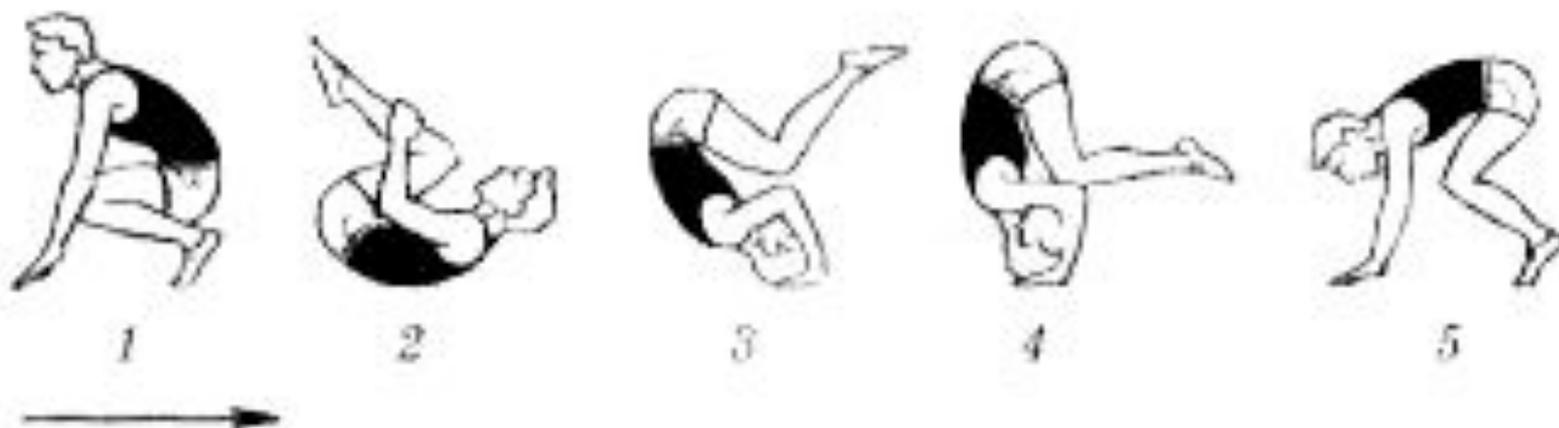
КУВЫРКИ НАЗАД

Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь



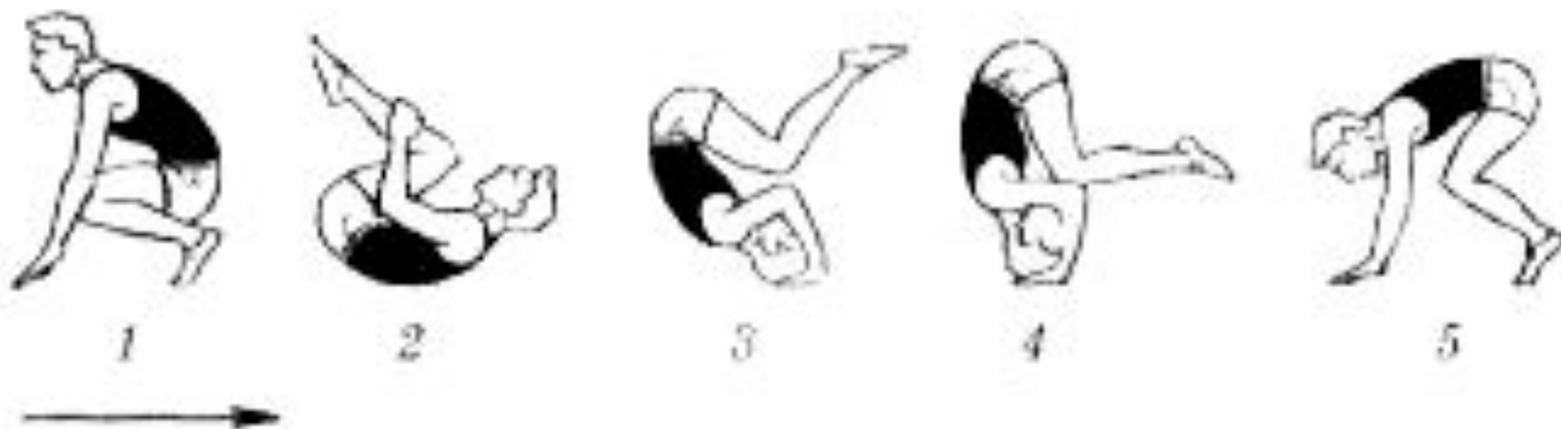
КУВЫРКИ НАЗАД

Кувырок назад в упор стоя согнувшись



КУВЫРКИ НАЗАД

Сед с наклоном вперед, кувырок назад в упор стоя согнувшись



Сед с наклоном вперед, кувырок назад в упор стоя согнувшись



СТОЙКИ

Стойка на лопатках



СТОЙКИ

Стойка на лопатках без помощи рук



СТОЙКИ

Стойка на руках и голове



СТОЙКИ

Стойка на руках



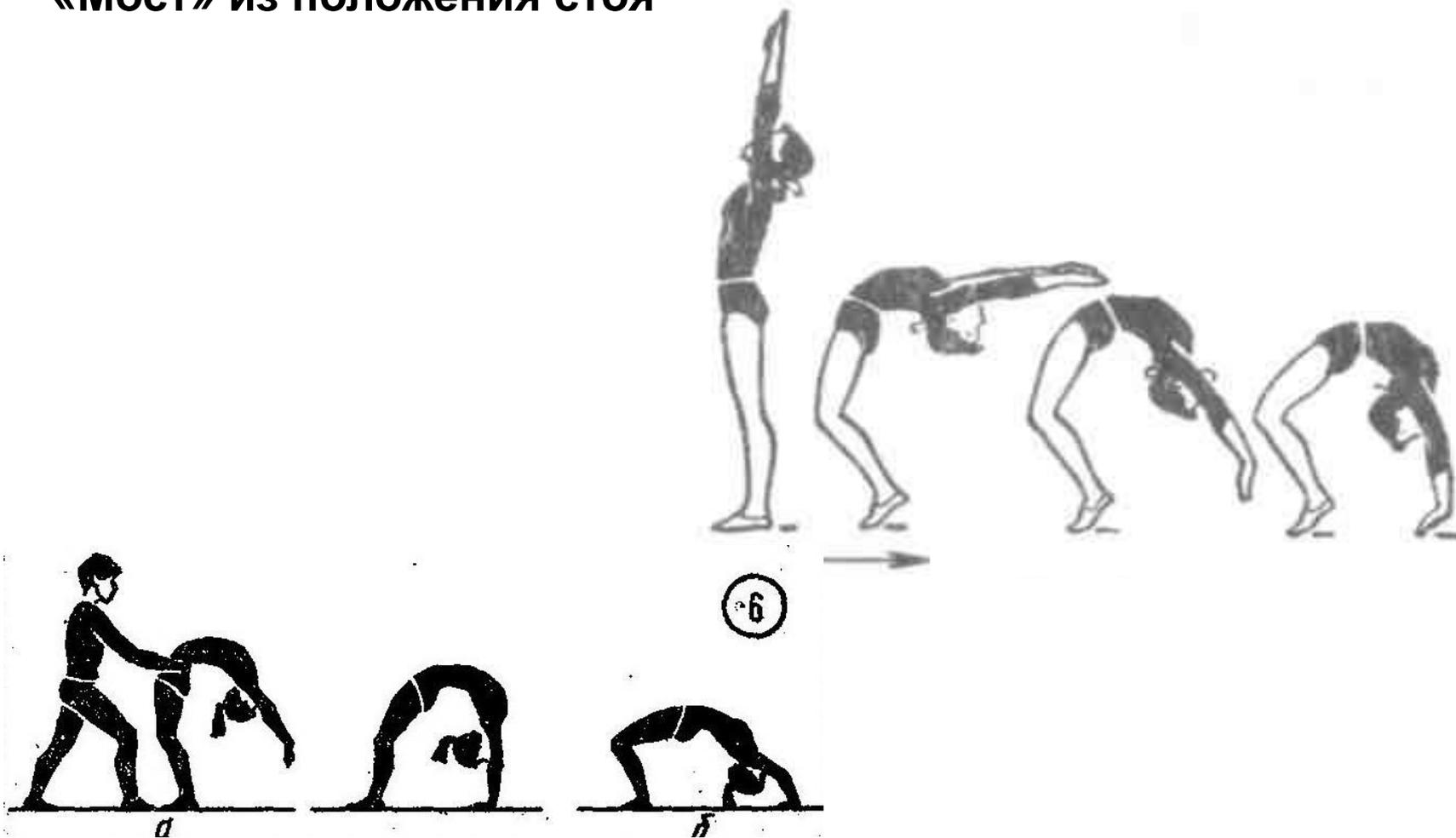
«МОСТЫ»

«Мост» из положения стоя на коленях



«МОСТЫ»

«Мост» из положения стоя



РАВНОВЕСИЯ

Равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны



Равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны

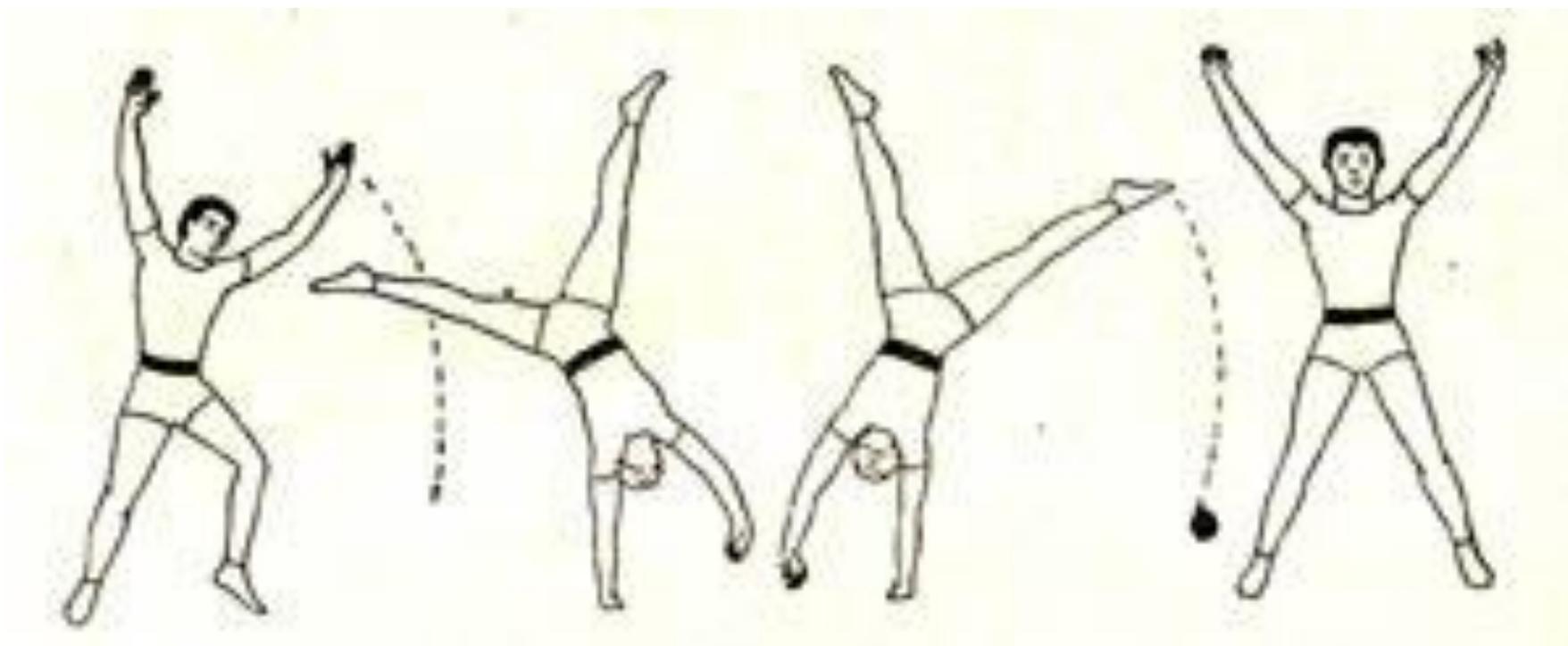
«МОСТЫ»

«Мост» с поднятой вперёд ногой



ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот («колесо») вправо (влево) в стойку ноги врозь



ШПАГАТЫ

Полушпагат

Шпагат



ПРЫЖКИ

Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)

Прыжок со сменой прямых ног

Прыжок с поворотом на 180 гр.

Прыжок вверх с поворотом на 360 гр.