

Тема

« ГИМНАСТИКА »



ЦЕЛЬ УРОКА:

- Совершенствование техники акробатических упражнений;
- Совершенствование техники акробатических комбинаций;

Задачи урока:

- Координация движений, силы, гибкости, формирование осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы;
- Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к урокам физической культуры.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МОСТ

Переворот боком
«колесо»



«сед углом руки в стороны» стойка на лопатках



сед верхом ноги врозь

сед углом





равновесие на правой руке в стороны
«ласточка»



Акробатические соединения



