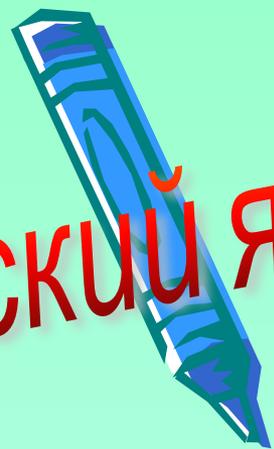
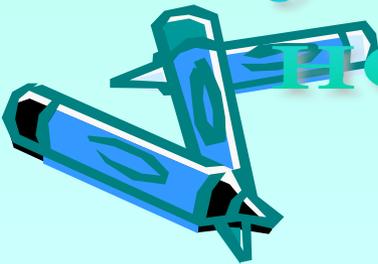


# Интегрированный урок: "Физическая культура + русский язык"

На уроке  
физической культуры  
ученик приобретает  
не только  
умения и навыки,  
но и знания!



# Гимнастика

*Разделы: - акробатика*

*- упражнения на перекладине*

*- упражнения на бревне*

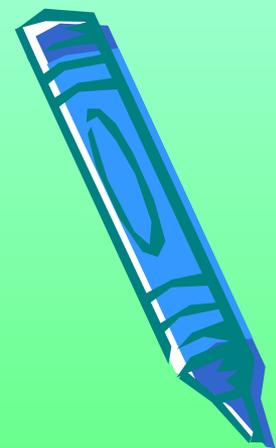
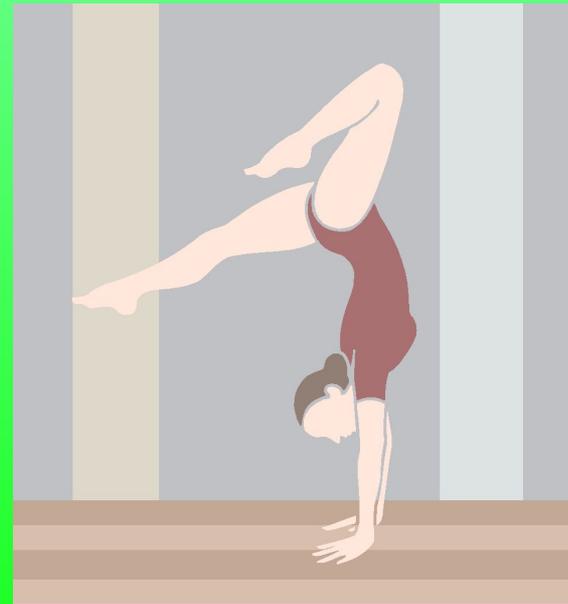
*- опорный прыжок*

*- лазание*



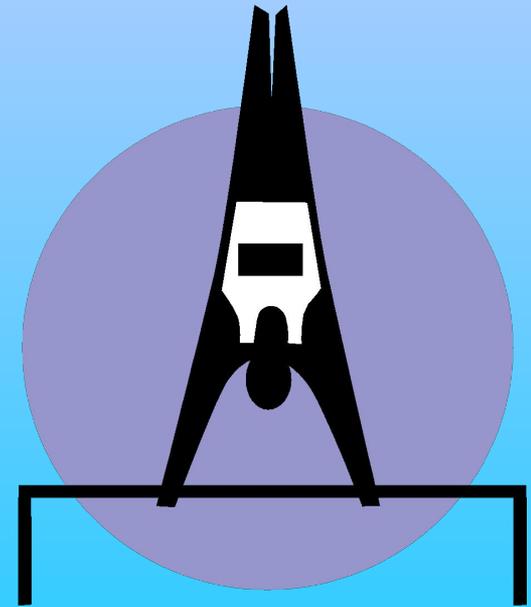
# Акробатика

Упор присев,  
группировка,  
перекат,  
стойка на лопатках,  
кувырок вперёд,  
кувырок назад,  
шпагат,  
МОСТ.



# Упражнения на перекладине

Перекладина, упор,  
вис прогнувшись,  
вис согнувшись,  
подтягивание в висте.



# Упражнения на бревне

Бревно,  
равновесие,  
приседания,  
приставные шаги,  
повороты в приседе,  
соскок прогнувшись.



# Опорный прыжок

Разбег,  
отталкивание,  
полёт,  
приземление,  
козёл, мостик,  
ноги врозь.



# Лазание



По гимнастической стенке,  
скамейке, канату,  
перелезание через снаряды,  
подлезание под снарядами,  
ползание.

# Обобщение

Акробатика, упор присев, группировка, пережат, кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, шпагат, мост, лазание, ползание, перелезание, подлезание, канат, разбег, отталкивание, полёт, приземление, ноги врозь, козёл, гимнастический мостик, равновесие, приседания, приставные шаги, повороты в приседе, соскок, бревно, вис, упор, перекладина, согнувшись, прогнувшись, подтягивание.

