

ГИМНАСТИКА

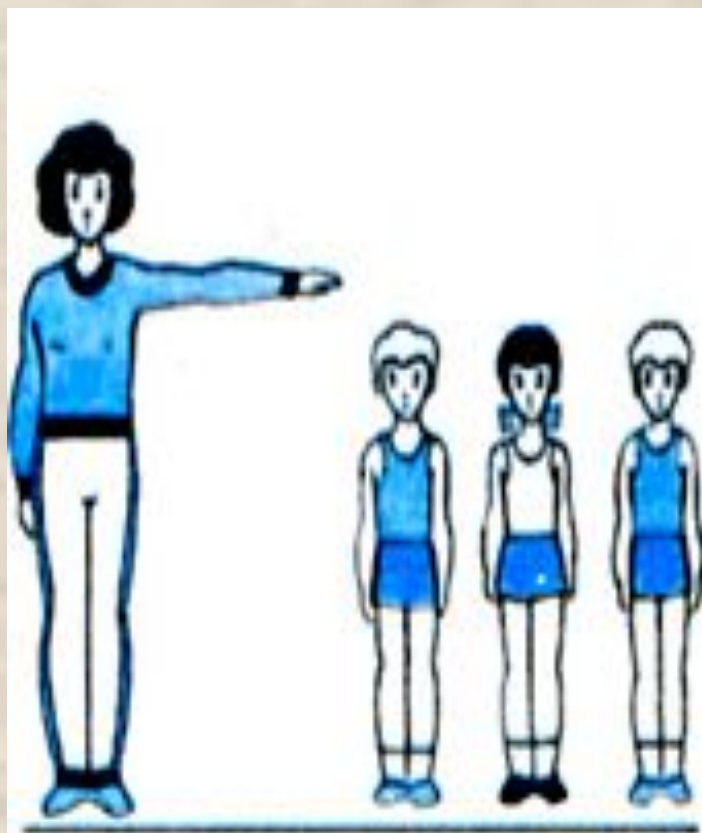
**Учитель физической культуры
МБОУ СОШ с.Донское
Ремезов Игорь Станиславович**

Разгадай загадку

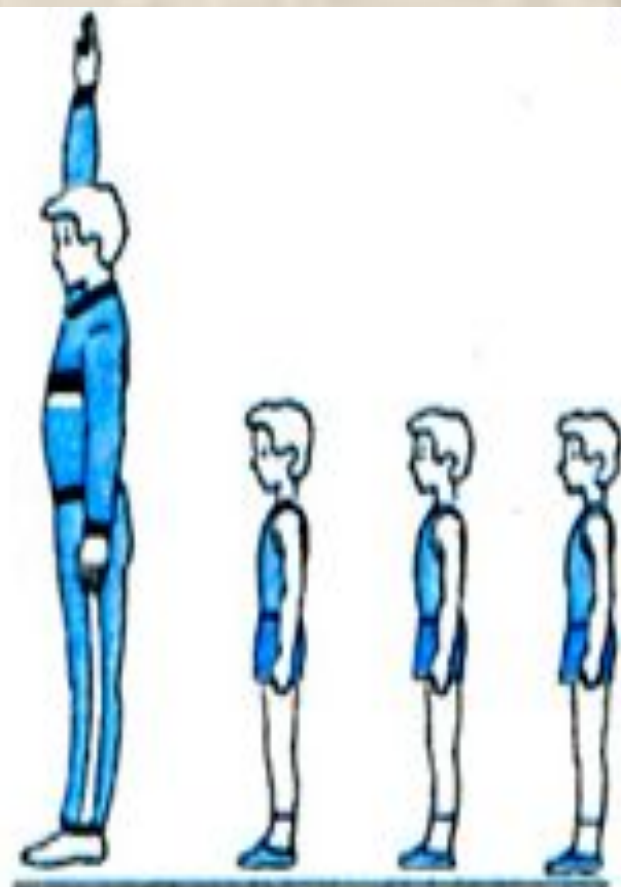
**"Это что за озорница
На лиане веселится?
На хвосте качается,
Скачет и кривляется?"**



Построение в шеренгу.



1



2

Ходьба на носках



Ходьба на пятках

**Руки к плечам, лопатки
соединить, голову поднять,
живот втянуть, ноги прямые
Идут на носках по кругу- руки к
плечам.**

Бег

обычный

по диагонали



"Ловцы обезьян"

**Кто расскажет технику
безопасности и правила
поведения во время игры.**

Знакомство с правилами игры

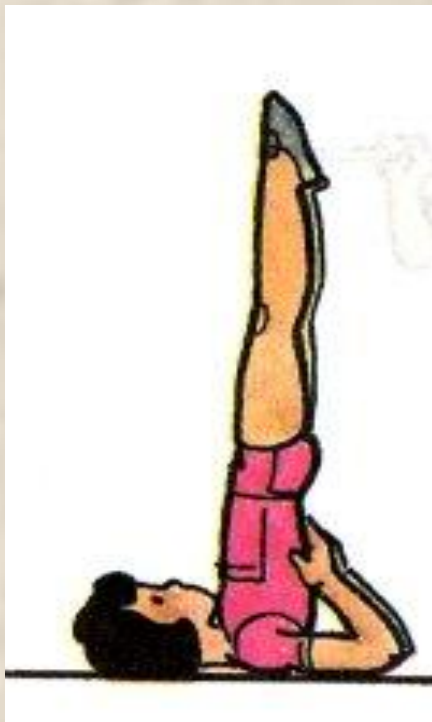
***Итог игры:* Что понравилось в
игре?**

Кувырок вперёд



Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

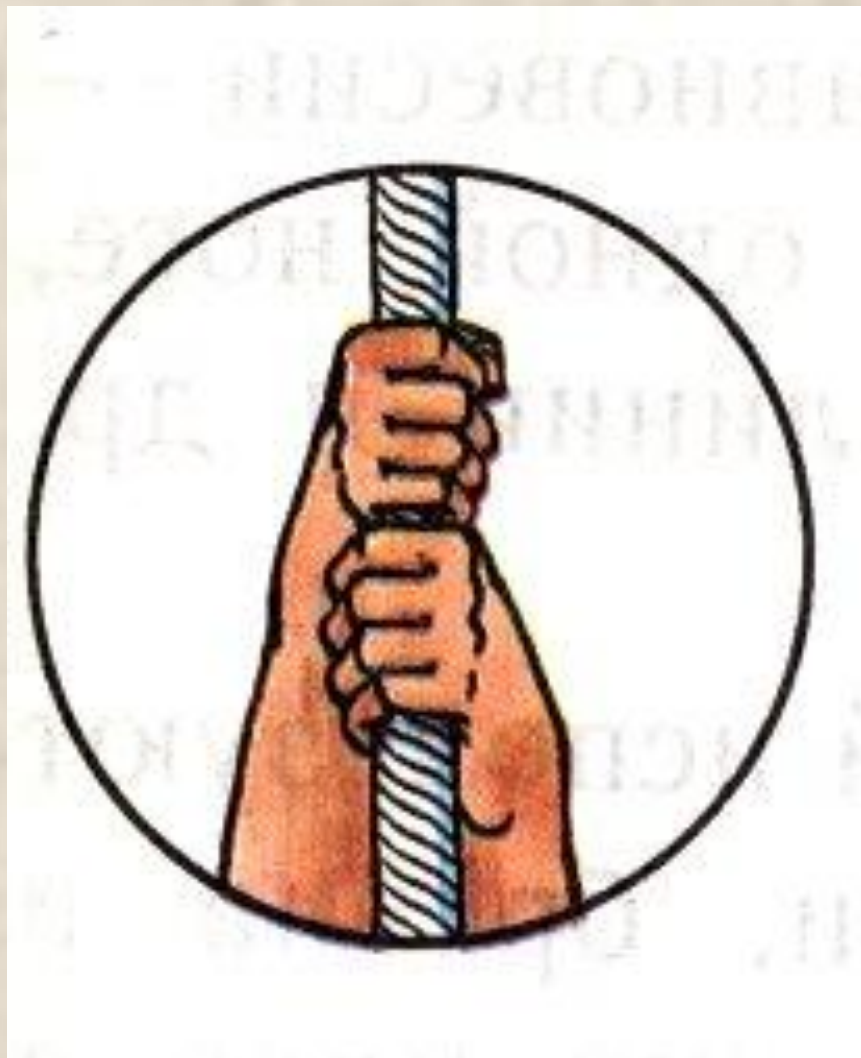
Стойка на лопатках



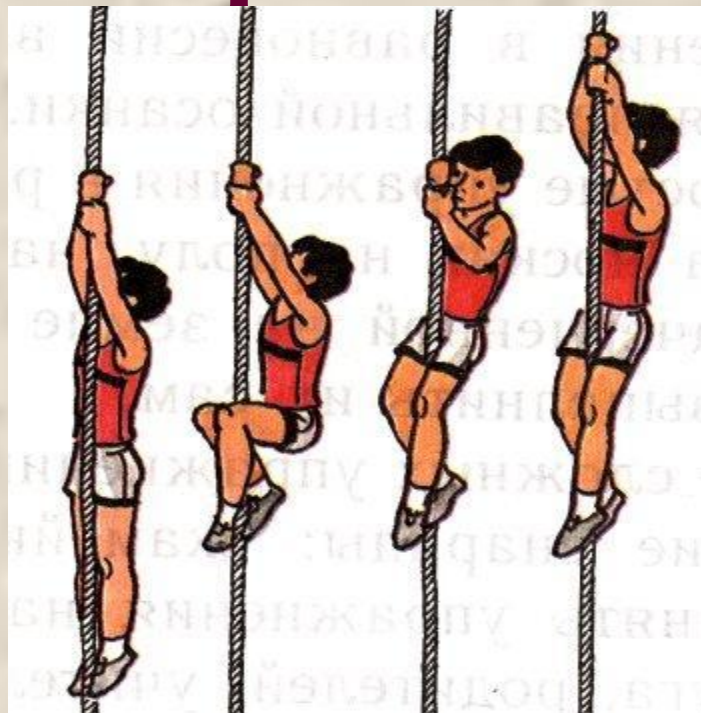
Упражнение выполняется из положения из упора присев с перекатом на спину. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину.

Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке.

Лазание по канату



Лазание по канату в три приёма



Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;
Выпрями ноги в коленях и согни руки;
Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

Игра «Запрещённое движение»

**Кто выполнит запрещённое движение,
выходит на середину площадки и
приседает 3 раза**



Рефлексия

Что понравилось на уроке?

Почему?

Что было трудным, сложным на уроке?

Почему?

Источники

- <http://nevsedom.com.ua/index....>
- <http://www.webpark.ru/comment/obezyanki-1>
- <http://www.prosv.ru/ebooks/Moz...>
- <https://dob.1september.ru/view...>
- <http://orto-tis.ru/page/12>
- <http://www.zhirafik.ru/igry-dl...>
-