

# **ГИМНАСТИКА**

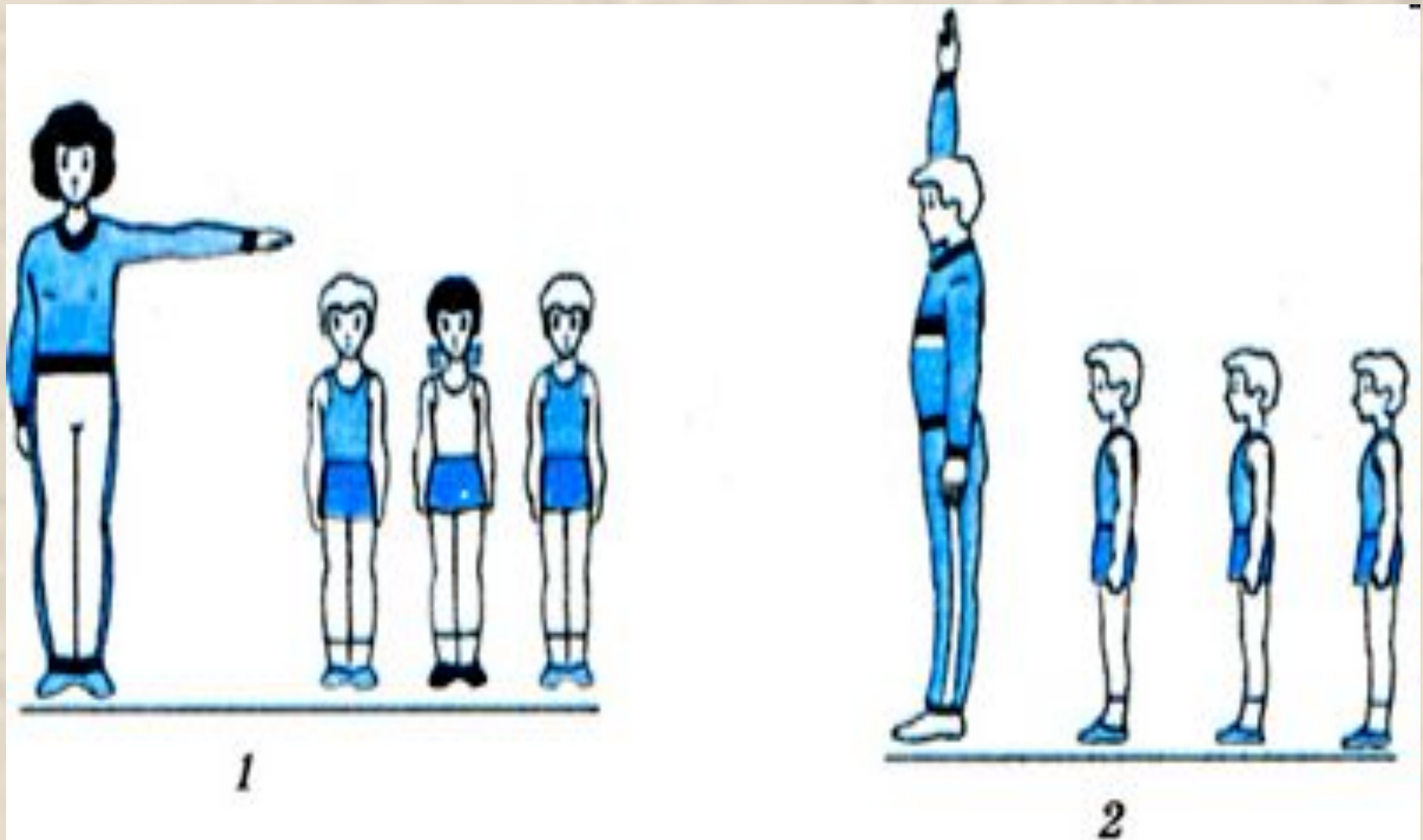
**Учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №56 г. Калининград  
Михайлин Антон Геннадьевич**

# Разгадай загадку

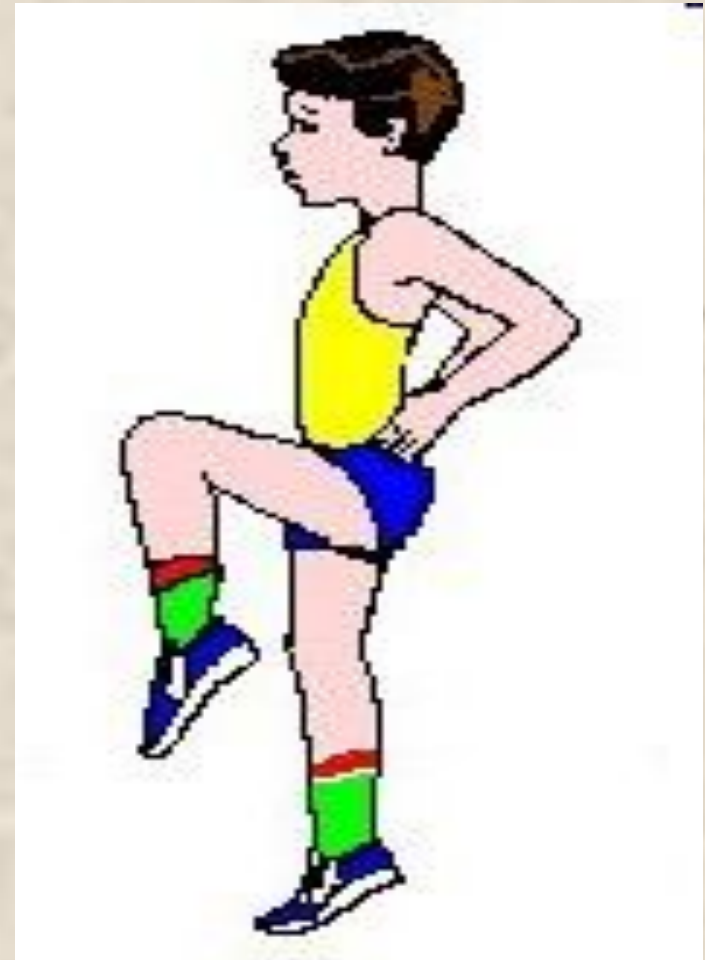
**"Это что за озорница  
На лиане веселится?  
На хвосте качается,  
Скачет и кривляется?"**



# Построение в шеренгу.



# 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?**

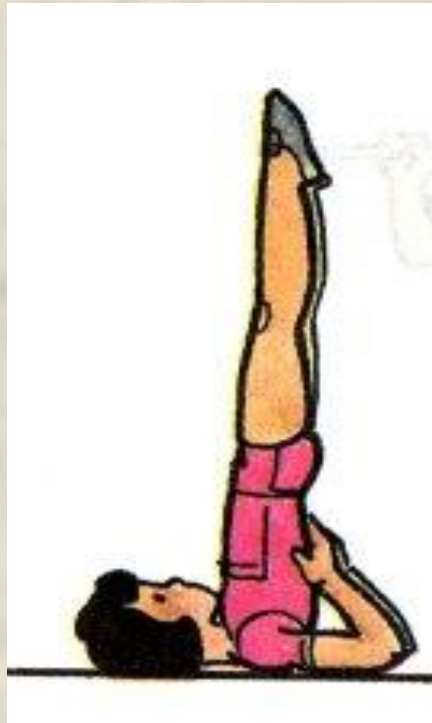


# Кувырок вперёд



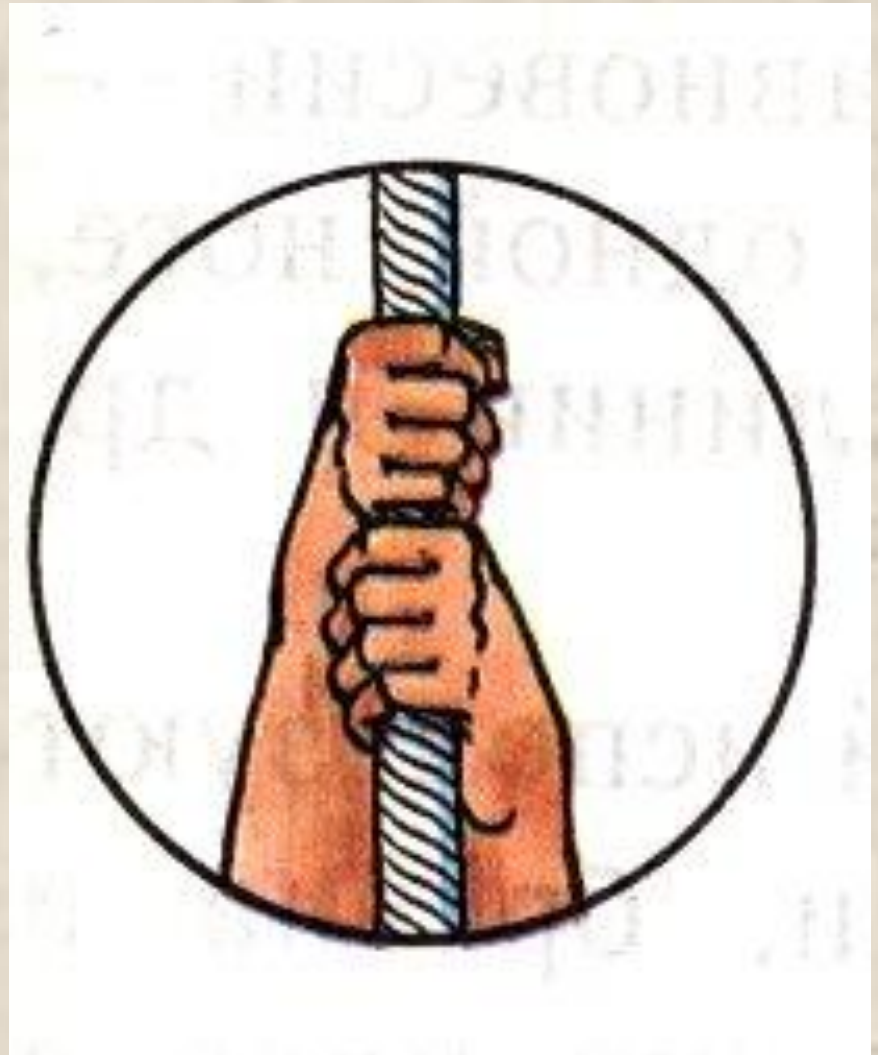
Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

# Стойка на лопатках

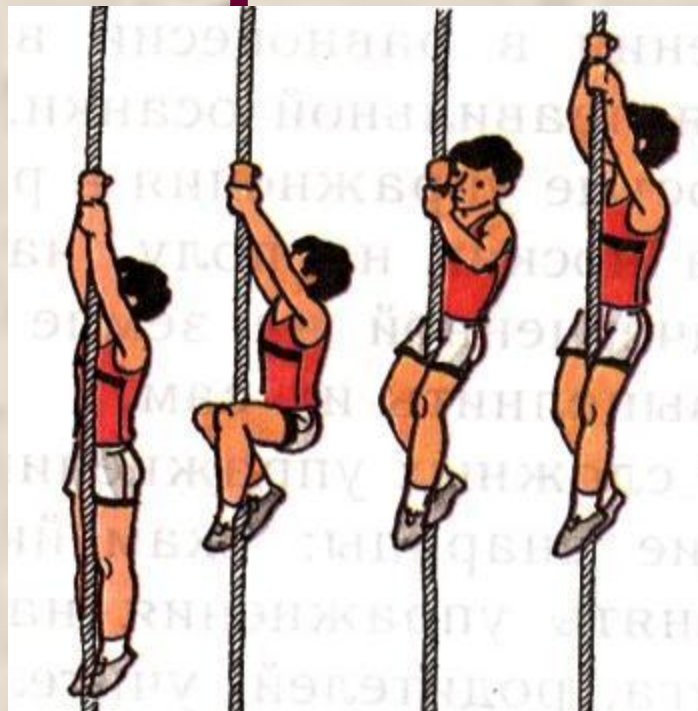


**Упражнение выполняется из положения из упора присев с перекатом на спину. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке.**

# 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://nevsedomо.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...>
-