

Тема урока:

Техника выполнения кувырка вперед

ЦЕЛИ УРОКА:

1. Обучение технике выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед».
2. Закрепление навыка выполнения строевых упражнений.
3. Развитие двигательной активности, внимания.
4. Воспитание дисциплинированности, положительного отношения к знаниям.

Акробатика

Термин "акробатика" родился в
Древней Греции.

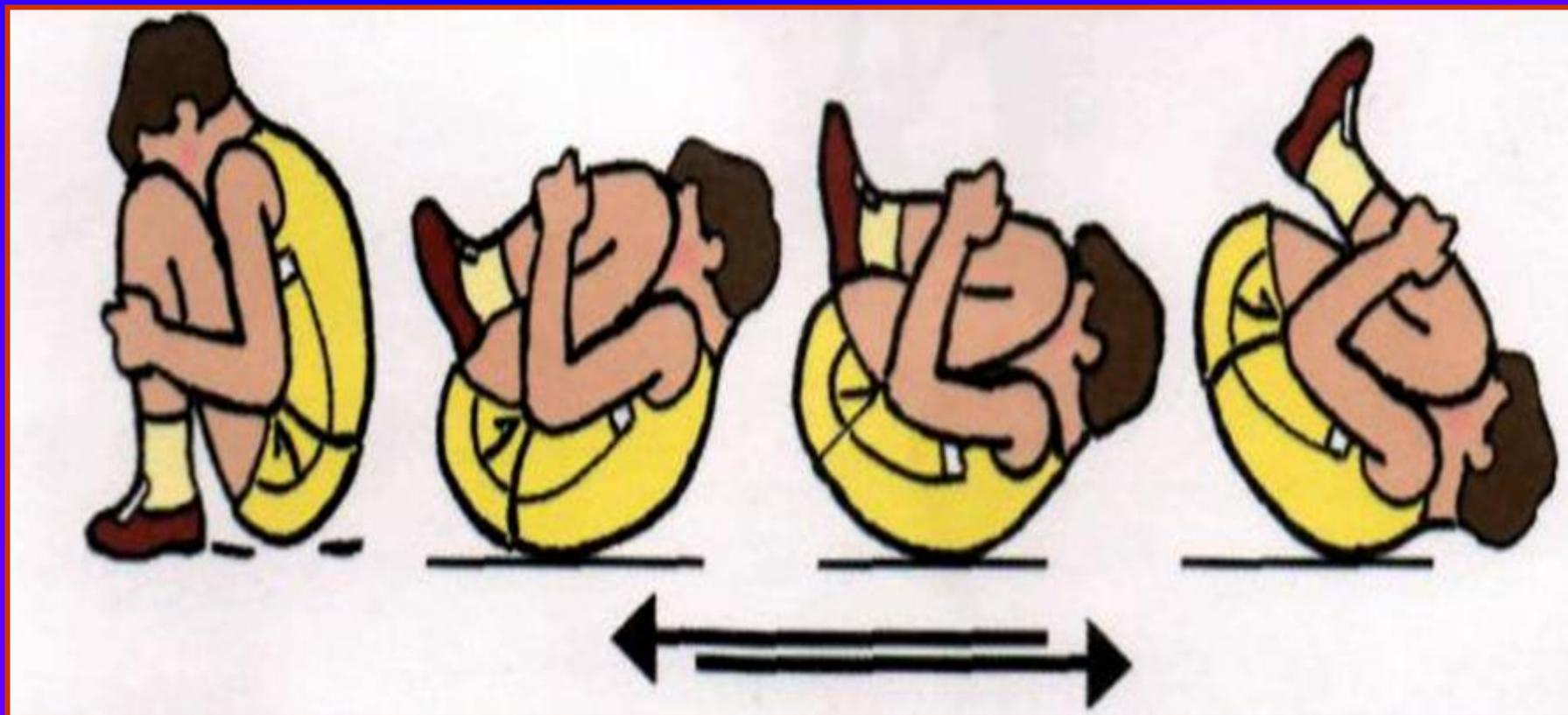
"Akrobates" в переводе с греческого
означает

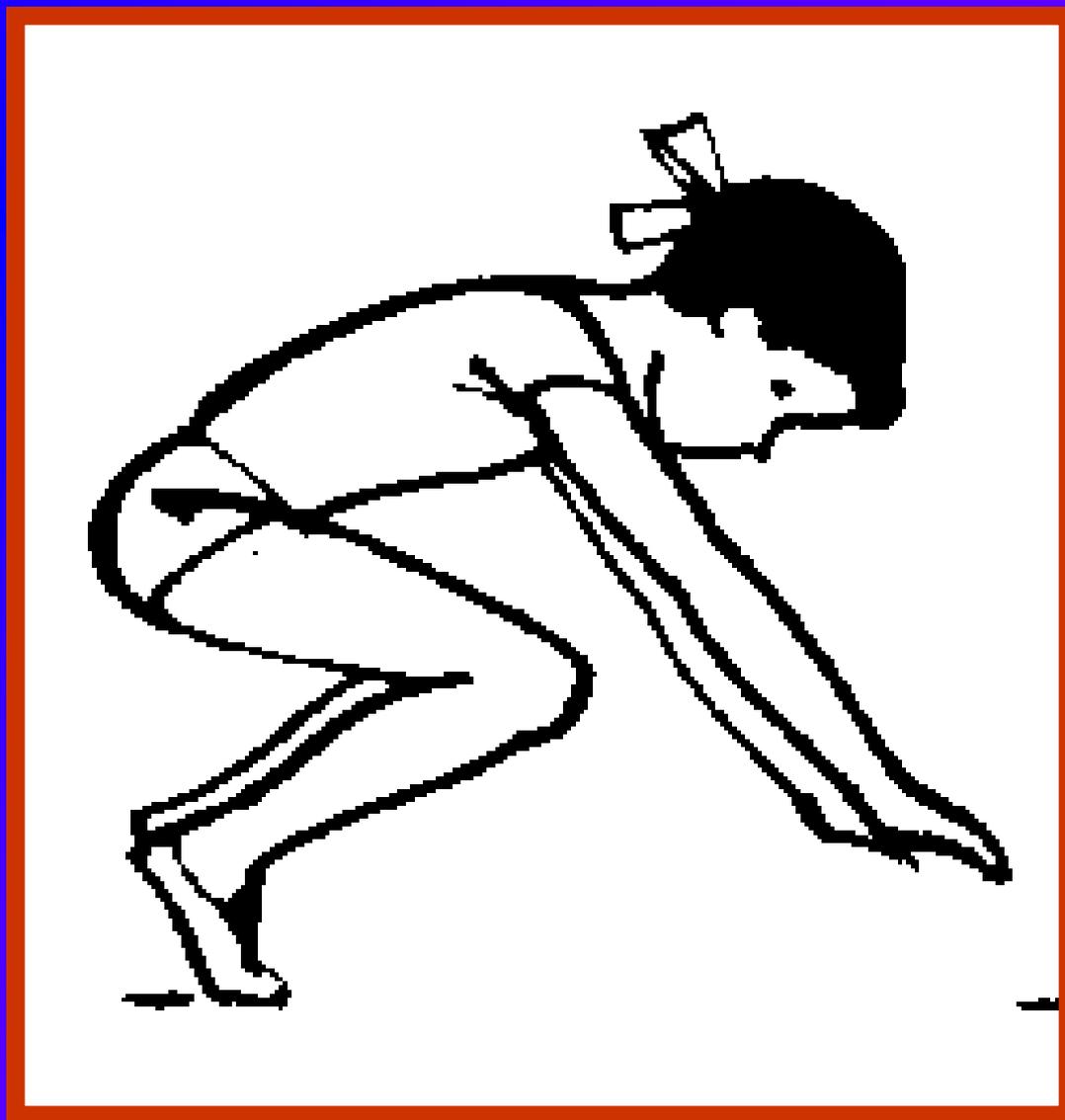
"тот, кто ходит на носках".

Группировка лёжа на спине

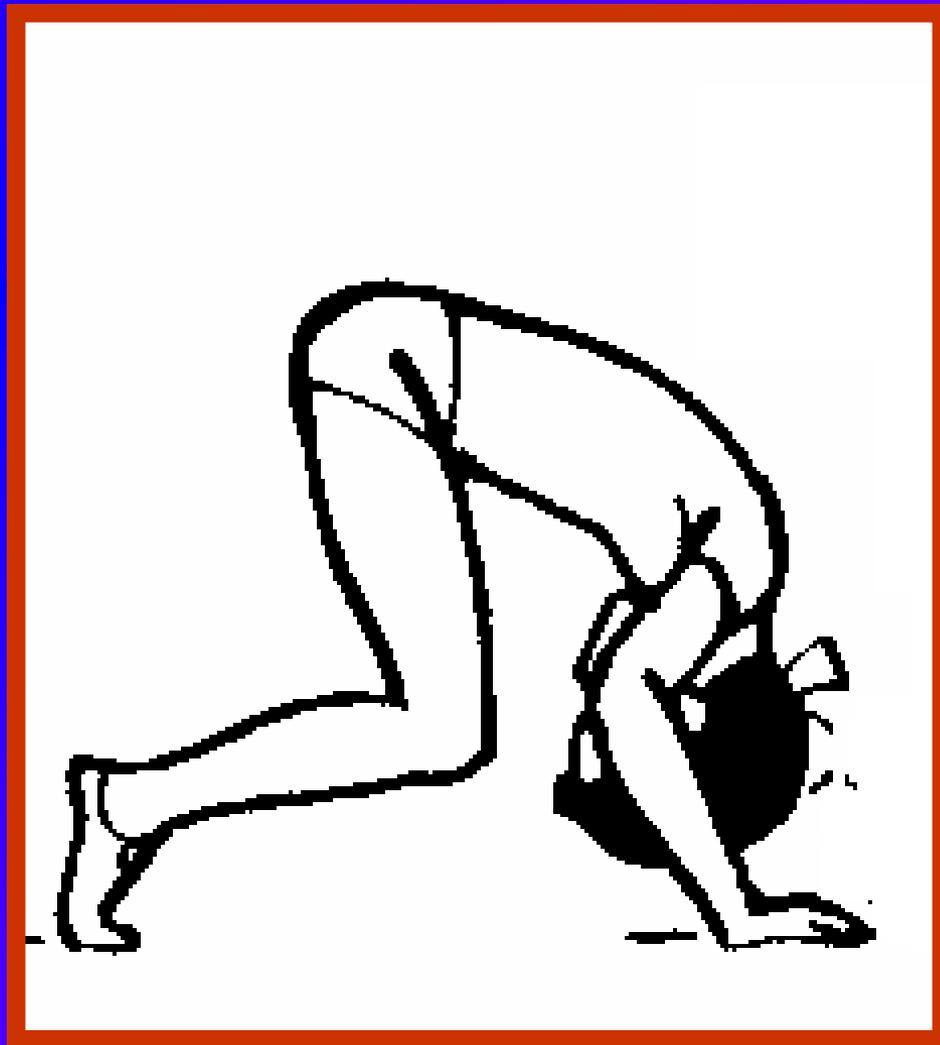


ПЕРЕКАТ НАЗАД – ВПЕРЁД ИЗ УПОРА ПРИСЕВ

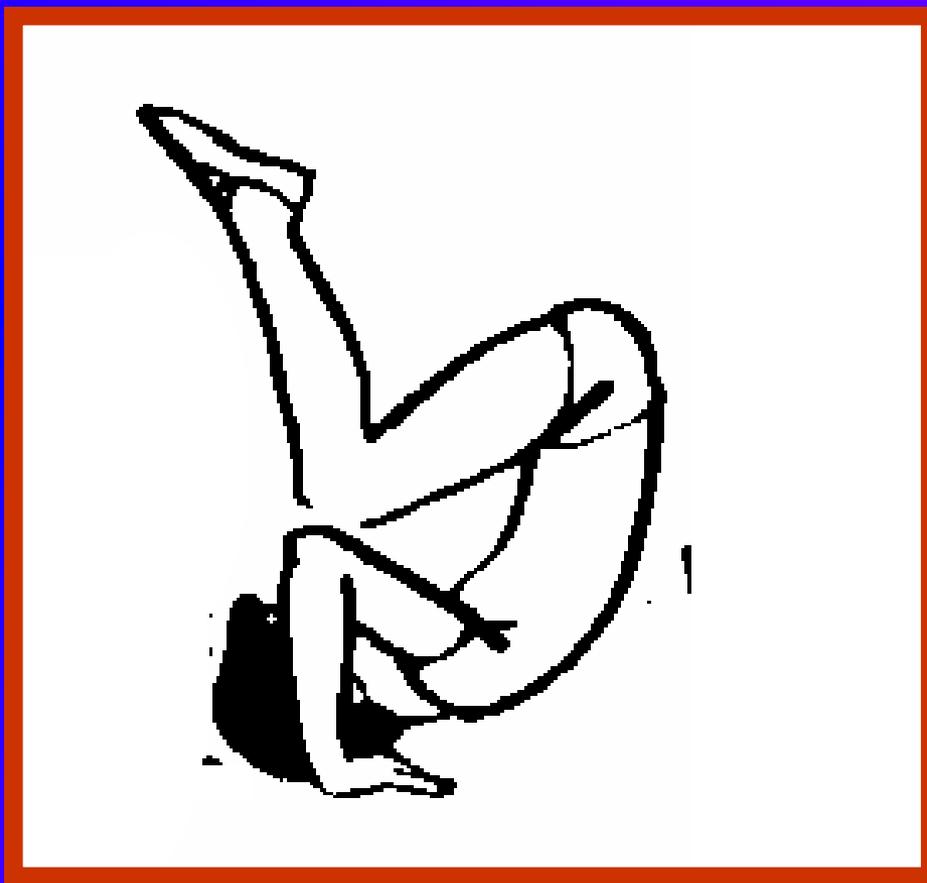




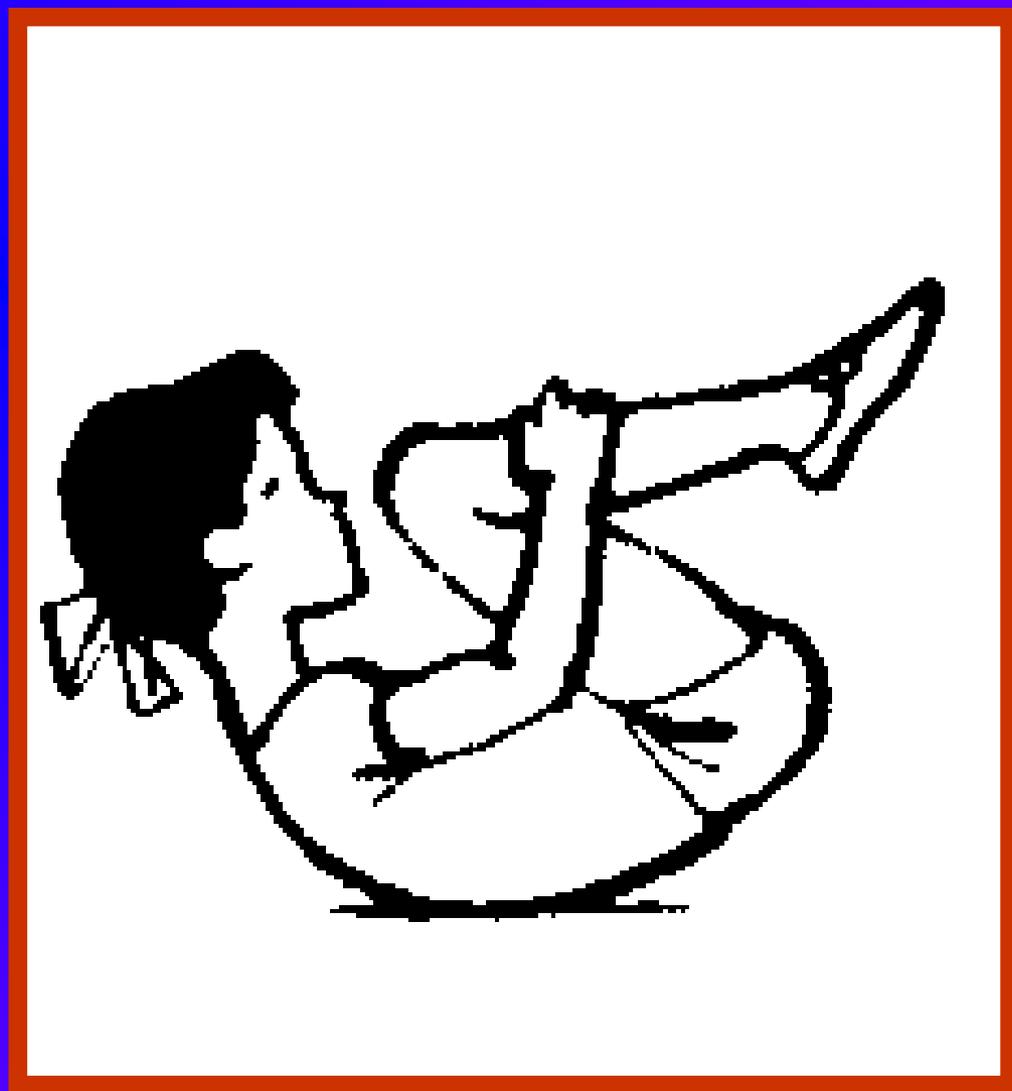
Принять упор присев



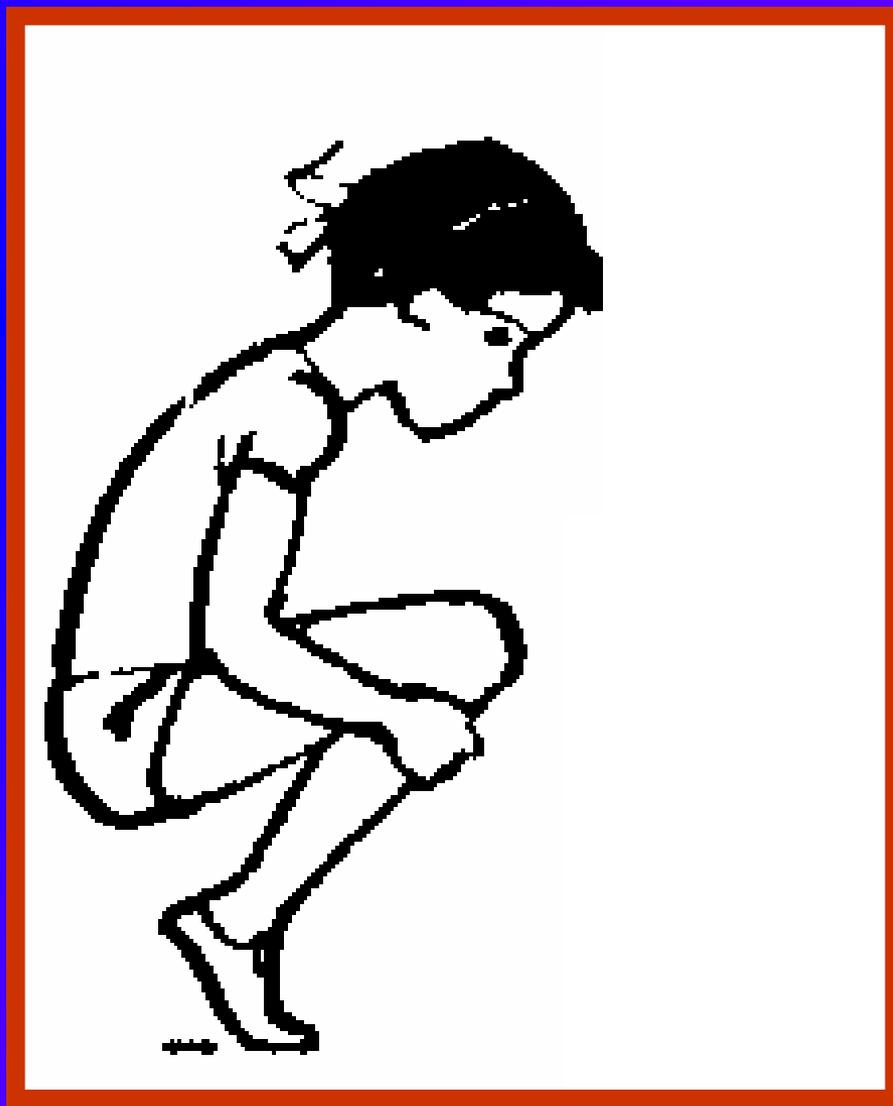
**Поставить руки
несколько вперед**



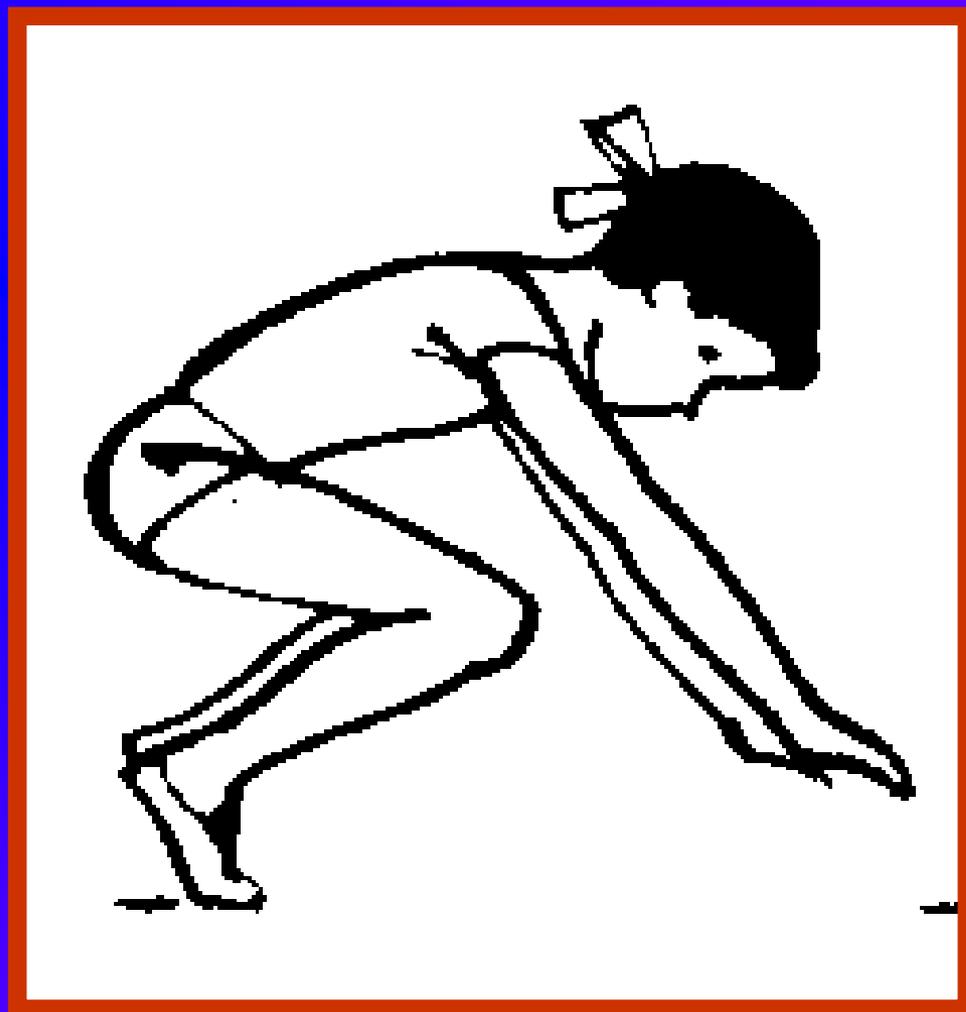
**Передавая центр тяжести на руки
и сгибая их,
оттолкнуться ногами**



Плотно сгруппироваться



Положение группировки сидя



Вернуться в исходное положение

Кувырок вперёд



