

## Методическая разработка урока по физической культуре по разделу: «Гимнастика» для учащихся 6 класса.

### Тема урока: «Гимнастика в жизни человека. Развитие координационных способностей»

**Дидактическая цель:** создать условия для повышения мотивации к занятиям различными видами спорта прикладными средствами гимнастики на основе технологии деятельностного метода с использованием информационно – коммуникативных технологий.

#### Цели и задачи урока:

- + обучение различным видам прыжков на скакалке;
- + развитие физических качеств: координации, ловкости
- + формирование интереса к ведению здорового образа жизни;
- + формирование физической культуры как части общей культуры и повышения знаний в условиях учебной деятельности.

**Тип урока:** урок открытия нового знания.

#### Планируемые образовательные результаты

**Предметные** (объём усвоения и уровень владения компетенциями):

- *научатся* различать виды гимнастики и характеризовать её значение в жизни человека; использовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений утренней гимнастики, подвижных игр и эстафет; выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку различными способами.

- *получат возможность научиться:* взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; использовать средства физической культуры во время активного отдыха и досуга, соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарём.

- *получат возможность расширить* знания и представление о гимнастике, её истории.

**Метапредметные** (компоненты культурно-компетентного опыта/ приобретенная компетентность):

*познавательные* – ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни;

*регулятивные* – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

*коммуникативные* – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.

**Личностные:** готовность и способность обучающихся к саморазвитию; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; учебно-познавательная мотивация учебной деятельности; самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Методы и формы обучения** – частично - поисковый; групповая, фронтальная, индивидуальная.

**Место проведения** – спортивный зал.

### **Образовательные ресурсы:**

- ✚ компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- ✚ презентация 1 «По страницам истории с Алексеем Немовым»;
- ✚ презентация 2 «Мир гимнастики со Светланой Хоркиной»;
- ✚ презентация 3 «Мир гимнастики с Алиной Кабаевой»;
- ✚ видеоролик флеш – зарядки;
- ✚ видеозапись фрагмента группового выступления сборной команды по художественной гимнастике.

### **Оборудование и инвентарь:**

- ✚ скакалки, свисток, секундомер;
- ✚ к эстафете по ПБП: таблички, набор карточек (приложение 1);
- ✚ к полосу препятствий: гимнастические маты, 2 напольных бревна, 2 коня, конусы
- ✚ к игре «Найди свою пару» таблички, набор карточек (приложение 2);
- ✚ памятка с правилами составления комплекса упражнений утренней гимнастики;
- ✚ набор разноцветных звездочек, доска.

## Развернутый конспект урока

Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
			Предметные	УУД			
<b>I. Самоопределение к деятельности (организационный момент)</b>	1 мин	Эмоциональная, психологическая подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Знают и выполняют правила общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	<b>Личностные:</b> правильно идентифицируют себя с позиции школьника	Словесный	Фронтальная	
	<i>Деятельность учителя</i>			<i>Деятельность ученика</i>			
Построение. - Здравствуйте ребята! Встаньте прямо, расправьте плечи, приподнимите голову, подарите мне свою улыбку. Если день начинать с улыбки, то можно надеяться, что он пройдет удачно. Постарайтесь быть внимательными, активными, находчивыми, а главное – трудолюбивыми. Мысленно пожелайте друг другу успехов. Помните, что к товарищам нужно относиться с уважением и доброжелательностью. Хлопните друг друга по ладошке.					Организовано отвечают на приветствие.  Принимают позу правильной осанки. Улыбаются.  Закрывают глаза, настраиваются.  Открывают глаза. Хлопают по ладошкам.		
Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
			Предметные	УУД			
<b>II. Постановка проблемы и актуализация знаний.</b>	4 мин	Подвести к теме урока. Мотивировать на работу	Знают, приёмы действий в ситуациях общения	<b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. <b>Регулятивные:</b> целеполагание, определение задач урока	Словесно-иллюстративный	Беседа фронтальная, диалог	Слайды презентации «Фестиваль гимнастики»

*Деятельность учителя*

Предлагаю Вам сегодня посетить виртуальный фестиваль название, которого Вы мне назовёте сами, отгадав загадку  
Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ... (гимнастика).(слайд 1)



Правильно, это фестиваль гимнастики (слайд 2)

**Приглашение** на него нам прислал наш земляк, олимпийский чемпион, почётный гражданин г. Тольятти, Алексей Немов



(слайд 3)

**Программа** фестиваля очень интересная. Давайте познакомимся с ней.

- « Путешествие по страницам истории» с Алексеем Немовым.
- «Флеш зарядка».
- «Мир гимнастики» - встреча с олимпийскими чемпионками Светланой Хоркиной и Алиной Кабаевой.
- Тренировка со скакалкой.
- Конкурсы и эстафеты.

Как вы думаете, какова цель этого фестиваля?

Ну, что принимаем приглашение?

*Деятельность ученика*

*Участвуют в отгадывание загадки.*

*Определяют тему урока.*

*Знакомятся с предстоящей работой.*

*Определяют цель урока.*

Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты						
			Предметные	УУД									
III. Проверка знаний	5 мин	Организация проверки знаний по правилам безопасного поведения на уроках физической культуры	Научатся характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	<p><b>Личностные:</b> готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> излагают своё мнение и аргументируют свою точку зрения</p>	Игровой, наглядный	Групповая, работа с карточками							
								<i>Деятельность учителя</i>			<i>Деятельность ученика</i>		
								<p>Прежде, чем мы отправимся на фестиваль необходимо разделиться на команды, т.к. будем участвовать в играх и эстафетах.</p> <p>А теперь повторим правила безопасного поведения (ПБП), это было вашим домашним заданием.</p> <p><b>Эстафета по ПБП (приложение 1).</b></p> <p>Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. По команде «Марш!» первые игроки обеих команд бегут к табличке с названием своей команды, берут из стопки карточек верхнюю, возвращаются в свою команду и передают эстафету следующему игроку, дотронувшись до него рукой. Игра продолжается до тех пор, пока команды не соберут все карточки и не разложат их на две группы:</p>					<p><b>Расчёт на «первый - второй», выбор капитанов. Определение помощников, проведение с ними инструктажа их действий во время проведения эстафеты.</b></p> <p><b>Команды выстраиваются на линии старта, слушают объяснение задания.</b></p> <p><b>Выполняют эстафету.</b></p>

	<p>«ПРАВИЛЬНО» и «НЕПРАВИЛЬНО». (Если команда затрудняется оценить какое-либо действие, то эту карточку можно отложить в третью группу «НЕ ЗНАЕМ»). Побеждает команда, которая раньше подаст условный сигнал о готовности продемонстрировать результаты своей работы и допустит меньше ошибок.</p> <p>Как Вы думаете, почему соблюдение этих правил важны для человека?</p>						Участвуют в обсуждении.						
Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты						
			Предметные	УУД									
IV. Изучение нового материала	5 мин	Совершенствование использования средств физической культуры во время активного отдыха и досуга. Развитие координационных способностей	<p>Научатся выполнять действия по образцу; самостоятельно организовывать свою деятельность. Расширят знания и представления о гимнастике</p>	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	Объясните льюно - иллюстративный, ИКТ	Фронтальная	Презентация 1 «По страницам истории с А. Немовым» Видеоролик флеш - зарядки						
								<i>Деятельность учителя</i>			<i>Деятельность ученика</i>		
								Пожалуйста, садитесь. Всем удобно. Итак, внимание на экран.			Ребята произвольно располагаются перед экраном		

<p>Наш фестиваль открывает Алексей Немов (пояснения в ходе просмотра презентации).</p> <p>Выполняют упражнения флеш – зарядки (видеоролик)</p>				<p><b>Смотрят презентацию</b></p> <p><b>Встают, самостоятельно размыкаются на безопасное расстояние и выполняют упражнения</b></p>		
Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
		Предметные	УУД			
5 мин	Формирование интереса к расширению и углублению знаний. Развитие ловкости и координационных способностей во время выполнения упражнений прикладной гимнастики	Уметь применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий в условиях игровой деятельности	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на инструкции учителя, и четко следуют ей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается</p>	Объяснительно - иллюстративный, соревновательный	Фронтальная, групповая	Презентация 2 «Мир гимнастики»
<b>Деятельность учителя</b>				<b>Деятельность ученика</b>		
<p>Вижу, Вы зарядились бодростью и энергией. Продолжим?</p> <p>Теперь нас ожидает встреча с выдающимися спортсменками.</p>				<p><b>Рассаживаются перед экраном</b></p>		

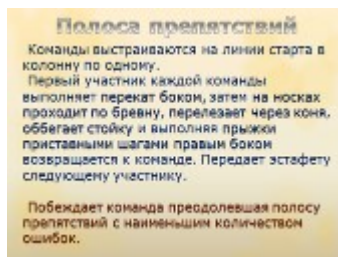
Просмотр презентации о видах спортивной гимнастики со Светланой Хоркиной.

*(Презентация 2)*

Мне понадобится Ваша помощь для установки полосы препятствий.

Все готово, пожалуйста, команды на старт.

Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов и инвентаря



*(Презентация 2, слайд 9)*

Назовите снаряды, которые были использованы при выполнении полосы препятствий.

Какой инвентарь мы использовали при выполнении полосы препятствий.

Уберем снаряды и продолжим.

**Смотрят презентацию  
Расставляют снаряды, следуя инструкциям  
учителя и капитанов.**

**Распределение действий судей-помощников,  
проведение с ними инструктажа**

**Строятся по командам на линии старта.**

**Выполняют упражнения эстафеты, соблюдают  
правила безопасного поведения**

**Отвечают на вопросы  
Судьи - помощники фиксируют правильные  
ответы. Подводят итоги эстафеты,  
объявляют результаты  
Убирают снаряды, следуя инструкциям  
учителя и капитанов. Располагаются перед  
экраном.**

Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
		Предметные	УУД			
4 мин	Формирование интереса к расширению и углублению знаний	Научатся определять виды гимнастики по характерным для них техническим действиям	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни <b>Коммуникативные:</b> используют речь для	Объясните льно - иллюстрат ивный	Фронтальная	Презентация 3 «Мир гимнастики» Запись фрагмента выступления сборной команды по художественн



			регуляции своего действия.			ой гимнастике
<i>Деятельность учителя</i>				<i>Деятельность ученика</i>		
<p>Отдохнем и продолжим просмотр презентации о художественной гимнастике с Алиной Кабаевой.</p> <p><i>(Презентация 3)</i></p> <p>Здорово! Очень красиво и слажено, такому блестящему выполнению упражнения, способствуют длительные и упорные тренировки.</p> <p>Давайте и мы с вами проведем тренировку, используя скакалку.</p>				<p><i>Смотрят презентацию и видеоролик с выступлением гимнасток.</i></p> <p><i>Встают, берут скакалки, следуя инструкциям учителя, размыкаются на безопасное расстояние и выполняют упражнения.</i></p>		
Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
		Предметные	УУД			
8 мин	Развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении прыжков через скакалку	Научатся выполнять прыжки через скакалку разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на инструкции учителя, и четко следуют ей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	Практическая работа	Индивидуальная	Слайды презентации «Тренировка со скакалкой»



колокола.

**Упражнение 6. Растасовка вперед.**

Начать с прыжка ноги вместе, потом выбрасывать в прыжках вперед выпрямленную в колене ногу, чередуя ноги. Типичные боксерские прыжки со скакалкой. Эти прыжки называют растасовкой Мухаммеда Али.

**Упражнение 7. Прыжки, вращая скакалкой назад.**

Ноги вместе. Плечи сильно опущены. Тренирует осанку, плечи и руки.

**Упражнение 8. Махи скакалкой в стороны.**

Скакалка в обеих руках, руки на уровне пояса, вращать скакалку, без прыжков, снаружи и сбоку.

*(на выполнение каждого упражнения отводится 1 минута, через каждые 15-20 прыжков, небольшой отдых, восстановление дыхания)*

Тренировка подошла к концу, Вы старательно выполняли все упражнения, молодцы. Давайте поаплодируем себе.

Пожалуйста, повести скакалки на место, скакалки остаются только у капитанов.

*Выполняют упражнение на восстановление дыхания. Аплодируют себе.*

*Следуют инструкциям учителя, убирая инвентарь.*

Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
		Предметные	УУД			
4 мин	Развивать координационные способности, ловкость и внимание в условиях игровой деятельности	Научатся контролировать свои действия в игре, соблюдать правила взаимодействия, организовывать и проводить подвижные игры	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной	Соревновательный	Групповая	Слайд 12 презентации «Тренировка со скакалкой»

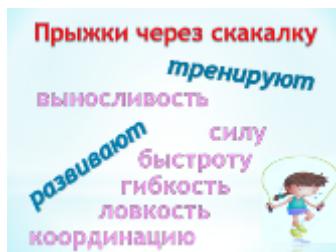
деятельности.  
**Личностные:** проявляют готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается

*Деятельность учителя*

*Деятельность ученика*

Ребята, какие качества развивают прыжки со скакалкой?

Во время прыжков со скакалкой тренируется выносливость. Развивается сила, быстрота, гибкость, ловкость, координация, прыгучесть, внимание, чувство ритма.



слайд 12

А какие игры со скакалкой Вы знаете?

Скакалку применяют и во время проведения эстафет, предлагаю разойтись по командам и принять участие в эстафете

**Эстафета веревочка под ногами (приложение 2)**

Команды выстраиваются на линии старта в колонну по одному. Капитаны стоят перед командой на расстоянии 2м в руках скакалка. По команде «Марш!», капитан добегают до первого участника своей команды отдает ему один конец скакалки и вместе с ним пронесет скакалку под ногами всех участников своей команды, которые должны перепрыгнуть через неё. Затем капитан отдает свой конец скакалки своему напарнику, а сам становится последним в колонне. Тот бежит в начало колонны отдает один конец скакалки второму участнику. Они вместе повторяют действия первой пары. Команда, чей капитан быстрее окажется в своей команде первым побеждает.

*Отвечают на вопрос.*

*Отвечают на вопрос.*

*Расходятся по командам, выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Скакалка у капитана, который стоит первый. Распределение действий помощников, проведение с ними инструктажа. Следуют инструкциям учителя, соблюдают правила безопасного поведения во время игровых действий*

*Судьи - помощники следят за ходом эстафеты. Подводят и объявляют результаты*


Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты	
			Предметные	УУД				
V. Первичное осмысление и закрепление	6 мин	Установить степень освоения темы учащимися	Уметь различать и соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	Игровой, наглядный, дифференцированные задания	Индивидуальная, парная, работа с карточками	)	
	<i>Деятельность учителя</i>					<i>Деятельность ученика</i>		
	<p>Завершает наш Фестиваль Гимнастики игра <b>«Найди свою пару» (приложение 3)</b></p> <p>Сейчас проверим, что Вам удалось запомнить, понять, насколько Вы были внимательны во время рассказов.</p> <p>Каждый участник получает карточку, что написано на ней до начала игры друг другу не показывают.</p> <p>По команде судьи «Разойдись!», все расходятся по площадке.</p> <p>В это время судья расставляет таблички с надписями «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА», «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА», «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА», «ПОМОЩЬ».</p> <p>По команде судьи «Найди пару!», дети ищут партнёра в своей команде так, чтобы их карточки составили пару. Если участники игры не могут</p>					<p><b>Внимательно слушают объяснения условий игры. Читают запись на карточке. Стараются найти свою пару и занять место рядом с выбранной табличкой. В случае необходимости воспользоваться подсказкой в кругу «ПОМОЩЬ»</b></p> <p><b>Судьи – помощники расставляют таблички, следуют инструкциям учителя, следят за ходом игры, участвуют в подведении итогов.</b></p>		

	найти пару, они могут войти в круг «ПОМОЩЬ» и попытаться в нём найти свою пару. Задание выполняется в течение 3-4 минут. Побеждает команда, которая создаст большее количество правильных пар.												
Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты						
			Предметные	УУД									
VI. Рефлексия и самооценка	2 мин	Обобщить полученные на уроке знания	Проводить рефлексивный анализ	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять рефлексию, самоконтроль; анализировать собственную работу; оценивать уровень собственной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> выражать собственные чувства и мысли; правильно понимать себя; проявлять интерес; осуществлять самооценку</p>	Диалог, самостоятельная работа с взаимопроверкой	Работа в парах, фронтальная	Слайд						
								<i>Деятельность учителя</i>			<i>Деятельность ученика</i>		
								<p>Вот и подошло к концу наше путешествие в мир гимнастики. Предлагаю разбиться на пары и высказать друг другу свое мнение и впечатления о нем, используя следующие слова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Я узнал...</li> <li>- Я научился...</li> <li>- Я понял...</li> <li>- Мне удалось...</li> <li>- Меня заинтересовало...</li> <li>- Мне понравилось... (слайд)</li> <li>- Как Вы думаете, мы достигли той цели, которую ставили в начале урока?</li> </ul>					<p><b>Самостоятельно разбиваются по парам. Анализируют свою деятельность.</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В чем были затруднения?</li> <li>- Над чем еще предстоит работать?</li> <li>- Какие качества воспитывает и развивает гимнастика?</li> <li>- Как вы считаете, нужно ли делать утреннюю гимнастику? Почему?</li> </ul>			<i>Участвуют в диалоге</i>			
Этап учебного занятия	Время	Цель	Планируемые результаты		Методы	Формы	Используемые ЭОР или их компоненты
			Предметные	УУД			
<b>VII. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению</b>	<i>1 мин</i>	Использование средств физической культуры во время активного отдыха и досуга	<i>Использовать теоретические знания при выполнении практического задания</i>	<i>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; готовность и способность обучающихся к саморазвитию</i>	<i>тест «Цветовых предпочтений» Вайнер М.Э.</i>	<i>Фронтальная, индивидуальная работа дома</i>	
	<i>Деятельность учителя</i>			<i>Деятельность ученика</i>			
	<p>Домашним заданием будет составить комплекс упражнений утренней гимнастики с предметом (со скакалкой, мячом, палкой). Чтобы Вы грамотно составили комплекс, каждый из Вас получит памятку (<i>приложение 4</i>), которая поможет Вам успешно выполнить задание.</p> <p>На столе лежат звездочки разного цвета. Выберите звездочку, цвет которой соответствовал бы Вашему настроению, и прикрепите её к доске.</p> <p><i>(выбор звёздочки белого цвета обозначает возбуждённое состояние; красного – восторженное; оранжевого – радостное; розового – спокойное, беззаботное; синего – тревожное; чёрного – неудовлетворительное; фиолетового – безразличное)</i></p> <p>Построение. Спасибо за проведенное вместе время! До свидания!</p>					<p><i>Слушают задание, помощники раздают памятки</i></p> <p><i>Определяют свое эмоциональное состояние</i></p> <p><i>Строятся в одну шеренгу.</i></p> <p><i>Организованный уход с урока</i></p>	



**По страницам истории с Алексеем Немовым**



Слайд 1

Здравствуйте, друзья!  
Наш фестиваль мы проводим под девизом «Познаем, тренируемся, побеждаем!»  
Давайте отправимся в прошлое, в то время, когда появилась гимнастика



Слайд 2

Гимнастика как система физических упражнений сложилась в Древней Греции за много веков до нашей эры.  
Слово «**гимнастика**» произошло от греческого слова «гимнасио» - *«бегать, тренироваться»*.  
В Древнем Китае и Индии гимнастические упражнения использовались в лечебных целях.



Слайд 3

Элементы гимнастики на Руси во время праздничных гуляний демонстрировали скоморохи: ходившие на руках, «ходулях», «колесом», выполнявшие сложные прыжки.

В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы

У древних народов Закавказья популярны были упражнения с небольшими тяжестями, служившие средством разминки перед борьбой.

Почти у всех народов, были в почете верховая езда и искусство вольтижировки.



Слайд 4

В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость



Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта.

Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.

Слайд 5

Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке  
Царь Петр I издал указ о введении военно-гимнастических упражнений в русской армии.



В 1881 году создана Международная федерация гимнастики



Первые соревнования по гимнастике в России прошли в 1885 году

С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр

Слайд 6

Гимнастические упражнения помогают спортсменами совершенствовать свое спортивное мастерство, а физкультурниками – укреплять свое здоровье.

Вижу, что устали.  
Давайте разомнемся, выполним комплекс гимнастических упражнений.



Слайд 7



### Мир гимнастики

Приветствую Вас,  
мои юные друзья!  
Зовут меня Светлана Хоркина.


Хочу рассказать Вам  
о современной гимнастике.  
На сегодняшний день гимнастика  
является одним из самых популярных  
видов физической культуры. Этот спорт  
не только полезен, но и красив, интересен,  
им могут заниматься люди всех возрастов,  
главное – желание.



Слайд 1

Мир гимнастики разнообразен.  
Я олимпийская чемпионка  
по спортивной гимнастике,  
поэтому мой рассказ пойдет  
об этом виде спорта.

**Спортивная гимнастика** —  
олимпийский вид спорта,  
включающий в себя соревнования  
на различных гимнастических  
снарядах, а также в вольных  
упражнениях и опорных прыжках.



Слайд 2



Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6




Слайд 7

Гимнасты много внимания на  
своих тренировка уделяют  
занятиям акробатикой.

Знаю, что в школе на уроках  
физкультуры Вы тоже  
выполняете упражнения на  
снарядах и различные  
акробатические элементы.

Поэтому, предлагаю Вам преодолеть  
полосу препятствий, в которую включены  
элементы гимнастики.



Слайд 8

### Полоса препятствий

Команды выстраиваются на линии старта в колонну по одному.  
Первый участник каждой команды выполняет перекат боком, затем на носках проходит по бревну, перелезает через коня, оббегает стойку и выполняя прыжки приставными шагами правым боком возвращается к команде. Передает эстафету следующему участнику.

Побеждает команда преодолевшая полосу препятствий с наименьшим количеством ошибок.

Слайд 9

**Всем физкульт-привет!**



Я, Алина Кабаева, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике. Продолжу рассказ Светланы, о спортивных видах гимнастики. Красивая фигура, осанка, походка, умение чувствовать музыку — все это дают занятия гимнастикой. О каком виде гимнастики сейчас пойдет речь, Вы наверно уже догадались.



Слайд 1

Художественная гимнастика по праву считается одним из самых красивых и женственных видов спорта. Во время своих выступлений гимнастки на гимнастическом ковре, под музыкальное сопровождение выполняют различные гимнастические и танцевальные упражнения с предметом и без него.



Соревнования проводятся в индивидуальных и групповых упражнениях

Слайд 2

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ**

**СКАКАЛКА**



Слайд 3

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ**

**ОБРУЧ**



Слайд 4

**ПРЕДМЕТЫ, С КОТОРЫМИ ВЫСТУПАЮТ ГИМНАСТКИ**

**ЛЕНТА**



Слайд 5

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

**МЯЧ**



Слайд 6

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ**

**БУЛАВЫ**




Слайд 7

**ГРУПОВЫЕ УПРАЖНЕНИЕ С ОДНИМ ИЛИ ДВУМЯ ПРЕДМЕТАМИ**



Слайд 8



Давайте посмотрим фрагмент группового выступления нашей сборной команды, которая будет выступать на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро

Слайд 9