

Конспект по предмету «Физическая культура» для 1 класса

Тема: «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед»

1. Выполните разминку.



2. Висы и кувырки – базовые акробатические упражнения

Висы стоя

- **Вис стоя на согнутых руках.**
Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.


- **Вис стоя согнувшись.**
Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову держать прямо.

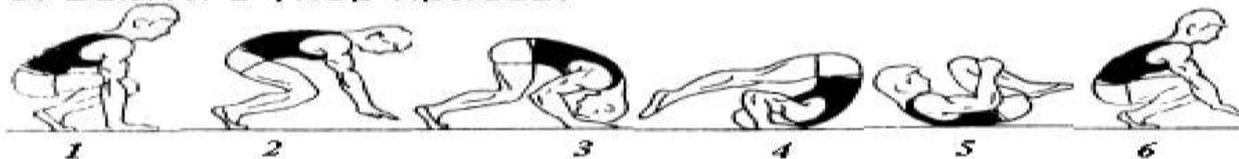

- **Вис стоя.** Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°.


- **Вис стоя сзади.**
Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



3. Техника выполнения кувырка вперед

1. Принять исходное положение - упор присев. Поставить руки перед собой
2. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки
3. Согнуть руки, голову наклонить вперед, оттолкнуться ногами
4. Ноги прямые, носки вытянуты, опора на согнутые в локтях руки.
5. Перекатиться на спину, принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен
6. Выйти в упор присев.



4. Попробуйте вис из положения стоя (по желанию)