

## **Дистанционная работа**

**Физическая культура, 5 класс. 23.01.2026**

### **Задание №1. Прочитать материал**

#### **Урок № 22. Гимнастика с основами акробатики**

##### **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

1. История становления и развития гимнастики и акробатики.
2. Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.  
Перечень гимнастических упражнений с основами акробатики, организующих команд и приемов для учеников 5 классов.

##### **Глоссарий по теме:**

**Гимнастика** (др.-греч. gymnastike, gymnazo - тренирую, упражняю (сь), по другой версии от gymnos - голый, обнажённый) — это вид спорта, который включает в себя технически сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне, коне и др.).

**Акробатика** (др.-греч. akrobatéo - «хожу на цыпочках», «лезу вверх») — это разновидность гимнастики, направленная на развитие ловкости, гибкости, прыгучести, силы, равновесия и включающая три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

**Спортивная гимнастика** — это вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

**Художественная гимнастика** — это вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**Ритмическая гимнастика** — это комплексы стилизованных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений; система музыкально-ритмического воспитания (ритмика), созданная Эмилем Жак-Далькрозом в 1900-1912 г.г.

**Кувырок** — это базовое гимнастическое упражнение, переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто).

**Стойка на лопатках** — это гимнастическая стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

**Шпагат** — это гимнастическое упражнение, положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

**Полушпагат** — это одно из подготовительных упражнений для шпагата. Находящаяся впереди нога согнута в коленном суставе, а вторая вытянута назад, как для полного шпагата.

**Опорный прыжок** — это вид гимнастических упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору.

**Гимнастическое бревно** — это женский спортивный гимнастический снаряд, представляющий собой деревянный брус длиной 5 м и шириной 10 см. поверхность которого покрыта кожей или замшей. Стандартно бревно устанавливается на высоте 125 см.

**Теоретический материал для самостоятельного изучения:**

*История становления и развития гимнастики и акробатики.* Началом истории возникновения и развития спортивной гимнастики можно считать первые в мире

Олимпийские игры, которые впервые проводились в 776 году до нашей эры.

Различные гимнастические упражнения были составной частью народных праздников и в Древней Руси. Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке. Внимание гимнастике, как прикладной дисциплине, уделял Петр I и Александр Васильевич Суворов («Полковое учреждение», 1768 г.).

Развитие спортивной гимнастики в СССР в 20-е годы связано, прежде всего, с осуществлением Всеобуча. Первый чемпионат страны прошел в 1928 г. В программу включались не только «классические» дисциплины гимнастики, но и бег, лазанье по канату, метание гранаты и другие прикладные упражнения.

Дебют советских гимнастов на международной арене состоялся в 1937 г. - на 3-й Рабочей Олимпиаде в Антверпене.

В 1952 г. советские гимнасты впервые участвовали в Олимпийских играх. Наши спортсмены стали чемпионами в командном и личном зачете.

Акробатика — это разновидность гимнастики.

В Древней Греции проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения. В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты «циркуляторы». Имеются сведения об акробатах, выполнявших сложные упражнения на гибкость и различные упражнения на шесте, который держался на лбу.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид.

На Руси акробатика пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла часть увеселительных зрелищ. В первой половине XVII в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В конце XVIII в. в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро

становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. Наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

Спортивное направление в развитии акробатики связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России).

**Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.** Гимнастические упражнения делятся на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические.

Основные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика.

**Перечень гимнастических упражнений с основами акробатики, организующих команд и приемов для учеников 5 классов.**

*Перечень гимнастических упражнений:*

кувырок вперёд в группировке;

кувырок вперёд ноги скрестно;

кувырок назад;

кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;

комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики под музыку;

опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (для мальчиков);

опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (для девочек);

упражнения на низком гимнастическом бревне (на полу);

упражнения на наклонной гимнастической скамейке.

*Обучение технике выполнения упражнений включает 3 основных этапа: ознакомление, разучивание и тренировку.*

Выполнение гимнастических упражнений начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение - ПРИНЯТЬ». Упражнение под счет учителя выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ» или «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ», если упражнение выполняется без счета. Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда «СТОЙ» или (если упражнение выполняется без счета) «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ». Показ упражнений производится учителем стоя лицом (зеркально) или боком к ученикам.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например «Кувырок вперед в группировке»: «Исходное положение - строевая стойка у края мата», «Исходное положение - ПРИНЯТЬ», «Упор присев - делай РАЗ», «Перенести тяжесть тела на руки, прижать подбородок к груди - делай ДВА», «Оттолкнуться ногами и перевернуться вперед через голову в момент касания плечами мата обхватить голени руками (сгруппироваться) и закончить движение перекатом вперед в группировке в упор присев - делай ТРИ», «Строевая стойка - делай ЧЕТЫРЕ».

## **Задание №2. Выполнить задание в тетради**

### **Задание 1**

<b>Выберите тип интерактивного теста:</b>	<b>12. Вписать пропущенные слова в тексте;</b>
<b>Информация о тестовом вопросе:</b>	Вставьте пропущенные слова: «Спортивная гимнастика — это вид _____, включающий соревнования на гимнастических _____, в вольных _____ и в опорных _____.»

## Задание 2

<b>Выберите тип интерактивного теста:</b>	<b>10. Подчеркивания/зачеркивания элементов;</b>
<b>Информация о тестовом вопросе:</b>	Подчеркните основные физические качества, которые развивают гимнастика и акробатика: А. Ловкость. Б. Честность. В. Уважение. Г. Сила. Д. Равновесие. Е. Доброта. Ж. Гибкость. З. Терпение. И. Быстрота

**Выбрать варианты правильных ответов, выписать**

**Тетради с выполненными заданиями сдать на следующий урок**