**14.04.2020**

**Физическая культура**

Тема: «История развития гимнастики»

РЭШ Урок № 20 (3 класс)

1.Посмотреть видеоролик на РЭШ (по возможности)

2. Теоретический материал для самостоятельного изучения

Гимнастика как вид спорта зародилась в Древней Греции, и происхождение этого термина (гимназо) тоже греческое — в переводе может означать «***тренировать***, ***обучать***». Спортсмены занимались без одежды, поэтому по второй версии происхождение от слова «гимнос» — «***обнаженный***».

Некоторые гимнастические снаряды, например конь, существовали еще в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду.

Олимпийские соревнования проводились на протяжении **1168 лет** (776 год до нашей эры — 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр была военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс.

После падения Древнеримской Империи гимнастика была забыта на несколько столетий.

Возрождение гимнастики началось XIV–XV вв. В обществе стали больше думать о всестороннем развитии личности, особое внимание уделялось и физическому здоровью. Тогда и стали постепенно включать в систему воспитания и его физическую сторону – гимнастику.

**Гимнастика** – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека, в первую очередь – силы, гибкости и координации.

3.Домашнее задание: выполнить комплекс упражнений

**Комплекс упражнений для разминки и развития гибкости**

1. И. п. — о. с, ноги на ширине плеч. 1—4 —наклоны головы вперёд и назад; 5 — и. п.

Повторить 2— 4 раза.

2. И. п. — то же. 1—4 — наклоны головы вправо-влево; 5— и. п.

Повторить 2—4 раза.

3. И. п. — о. с, руки согнуты на уровне груди. 1—3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны.

Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую заве­сти за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3—4 — поменять положение рук.

Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — о. с, руки на поясе. 1—4 — круговые движения тазом вправо; 5 — и. п.; 6—9 — то же влево; 10 — и. п.

Повторить 2—4 раза.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.

Повторить 4—6 раз.

7. И п. — стойка на коленях, руки вниз. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п.

Повторить 4—6 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2— и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п.

Повторить 6— 8 раз.