



ВИДЫ СПОРТА





ГИМНАСТИКА



Гимнастика — это разнообразные физические упражнения.

Виды гимнастики:

- строевая;
- общеразвивающая;
- прикладная;
- вольная;
- гимнастика на снарядах;
- художественная гимнастика;
- акробатика.





ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта.

Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.





ФУТБОЛ



Футбол - это спортивная игра двух команд, в которой спортсмены играют мячом, ногами или любой др. частью тела, кроме рук и стараются забить его в ворота соперника в установленное время.





БАСКЕТБОЛ



БАСКЕТБОЛ – это спортивная игра двух команд, цель которой – забросить руками мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту.

ВОЛЕЙБОЛ



ВОЛЕЙБОЛ - спортивная игра двух команд с мячом на площадке разделенной пополам сеткой. Играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника. Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта





ПЛАВАНИЕ

Виды плавания

1. Спортивное плавание - соревнования на дистанции от 100 до 1500 м. Прикладное плавание - ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград.
2. Синхронное плавание - акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое.
3. Игровое плавание — различные подвижные игры и развлечения в воде.





БОРЬБА

БОРЬБА, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов.





ТЕННИС



ТЕННИС - спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте), разделенной сеткой.

Настольный теннис

- спортивная игра ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам.





ВЕЛОСПОРТ



В мире существует несколько разновидностей велоспорта.

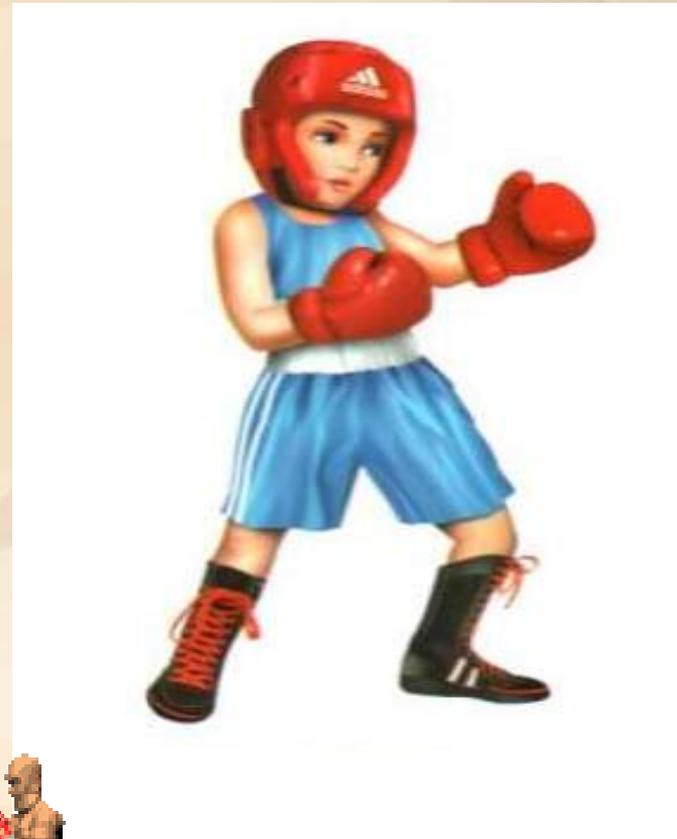
велоспорт-шоссе- гонки по асфальту на шоссейных велосипедах;
велокросс - гонки по пересеченной местности;
триал -преодоление естественных и искусственных препятствий;
горный велосипед - на специальных горных велосипедах.





Бокс

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

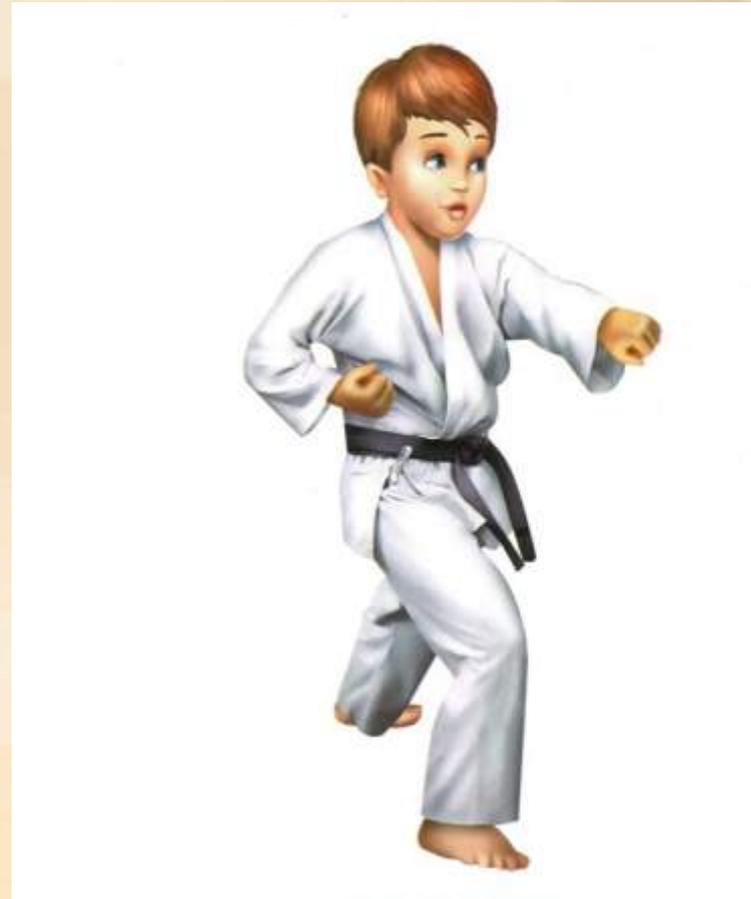




КАРАТЕ

Карате (яп. каратэ-до: «путь пустой руки») — японское боевое искусство.

Направления карате:
спортивное;
прикладное;
традиционное.





Лыжи



Лыжный спорт включает лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон (гонки со стрельбой из винтовки).



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Фигурное катание появилось тогда, когда изобрели железные коньки с двумя рёбрами — только такие коньки позволяли свободно маневрировать по льду. Современную форму фигурное катание приобрело с появлением телевидения.





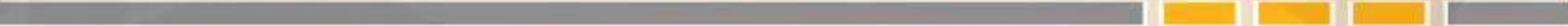
Хоккей



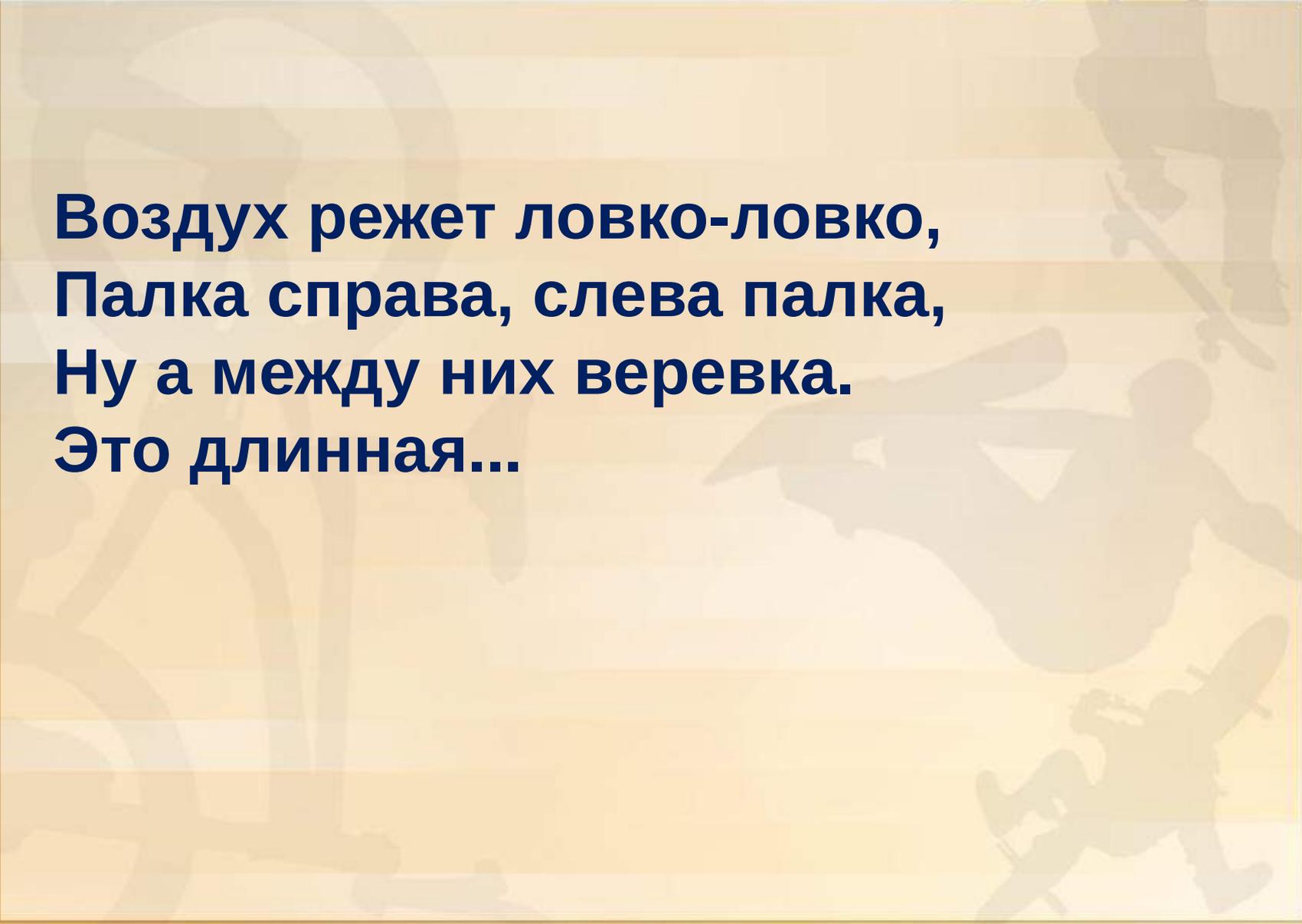
ХОККЕЙ - спортивная игра двух команд на коньках с клюшками и шайбой на специальной площадке с воротами. Игроки команд передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её в ворота соперника и не пропустить в свои.



ЗАГАДКИ О СПОРТИВНОМ ИНВЕНТАРЕ

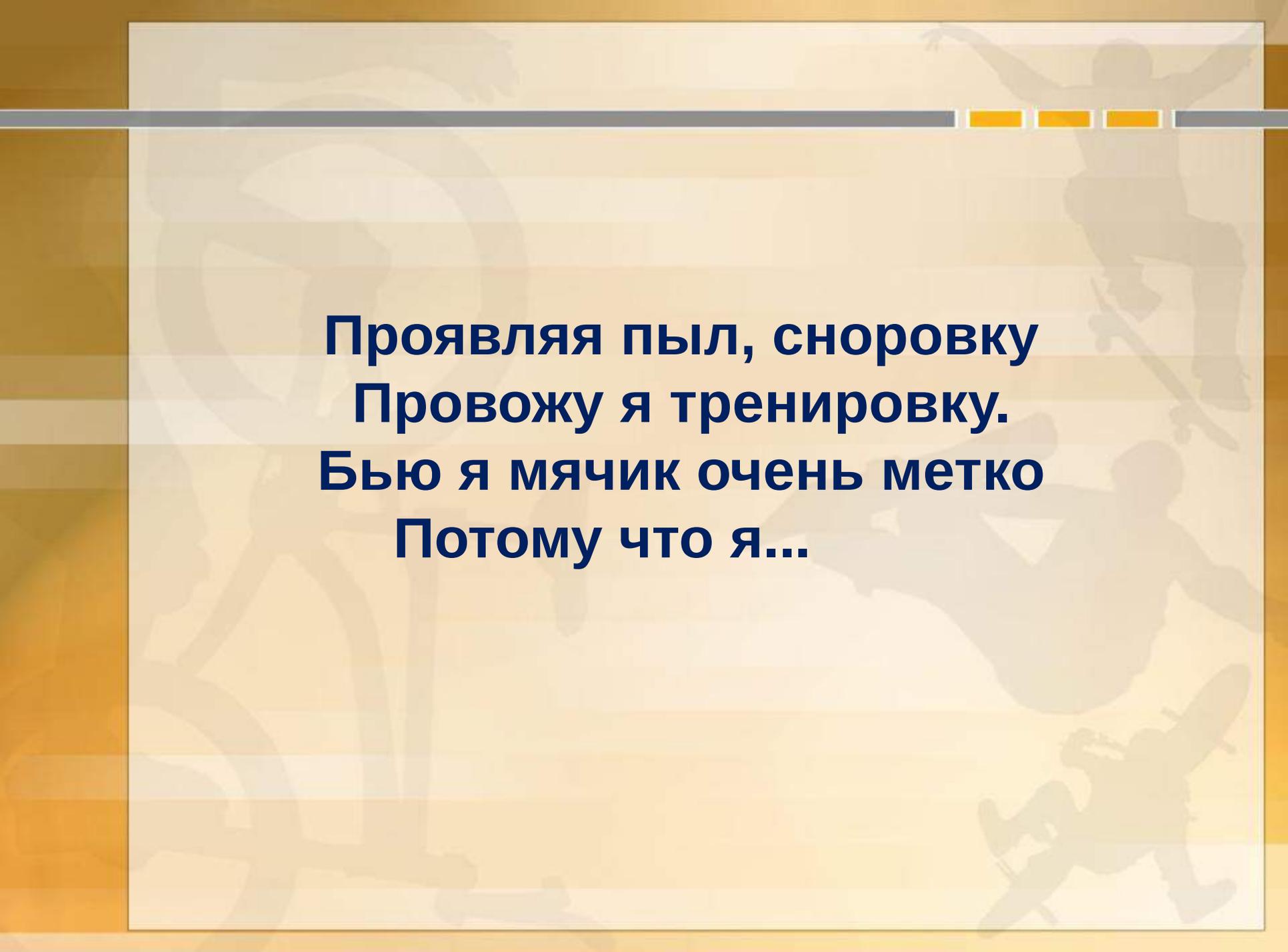


**Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная...**



Скакалка

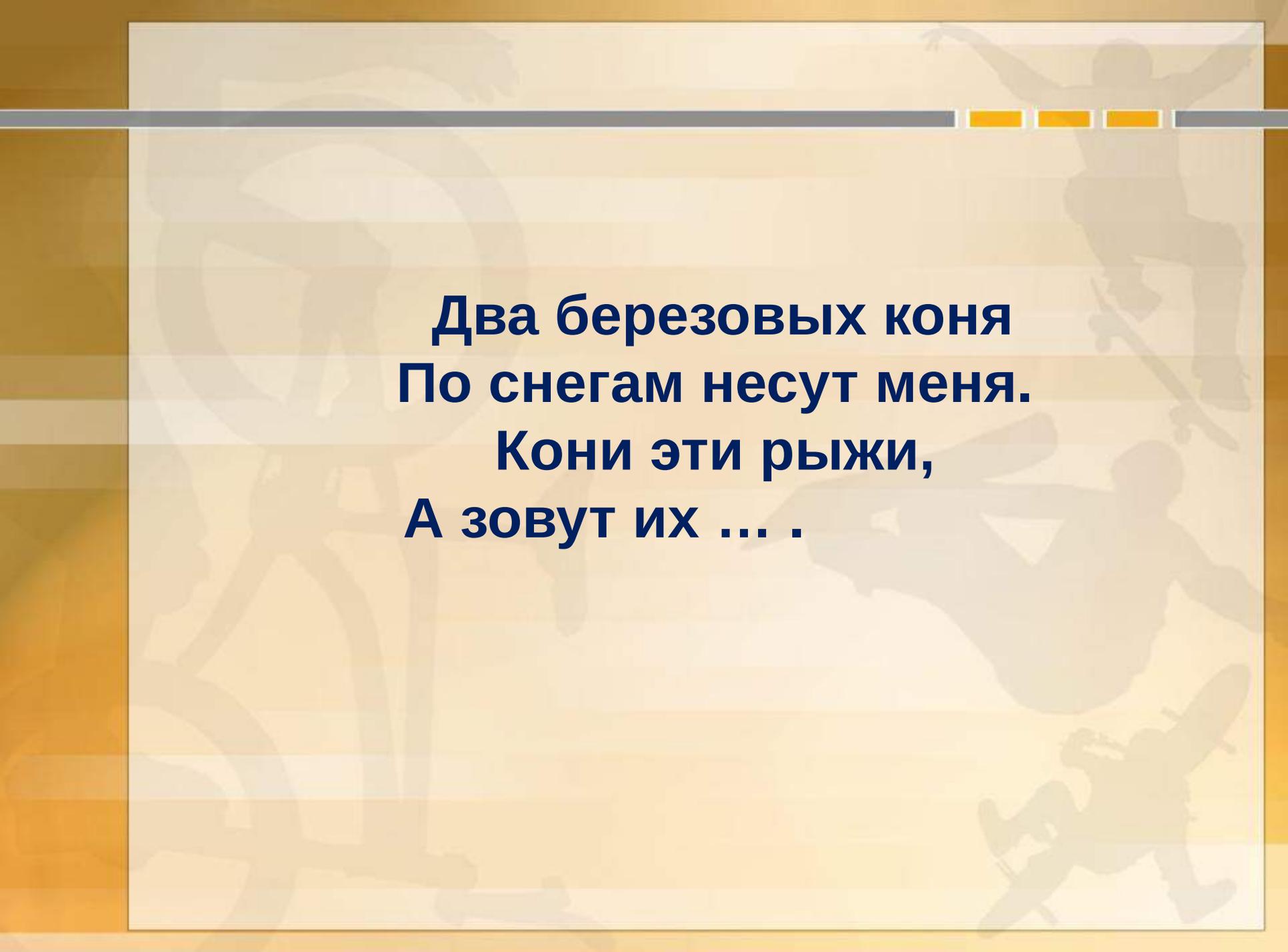


The background features a light beige gradient with faint, semi-transparent silhouettes of athletes in various dynamic poses, including a person on a skateboard, a person in a crouched starting position, and a person in a running or jumping pose. A horizontal decorative bar is positioned near the top, consisting of a grey line with three yellow rectangular segments.

**Проявляя пыл, сноровку
Провожу я тренировку.
Бью я мячик очень метко
Потому что я...**

Ракетка

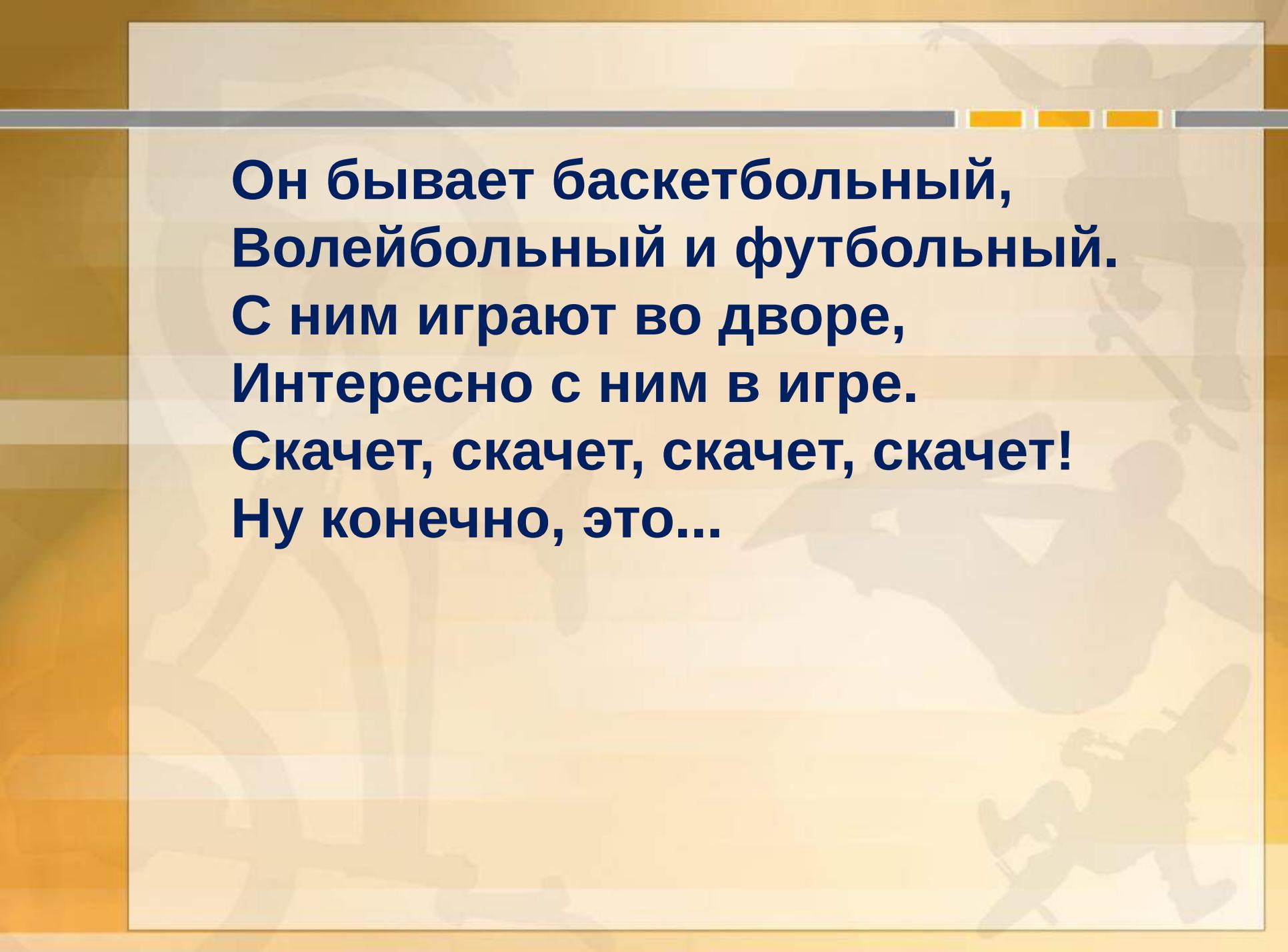




**Два березовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи,
А зовут их**

Лыжи

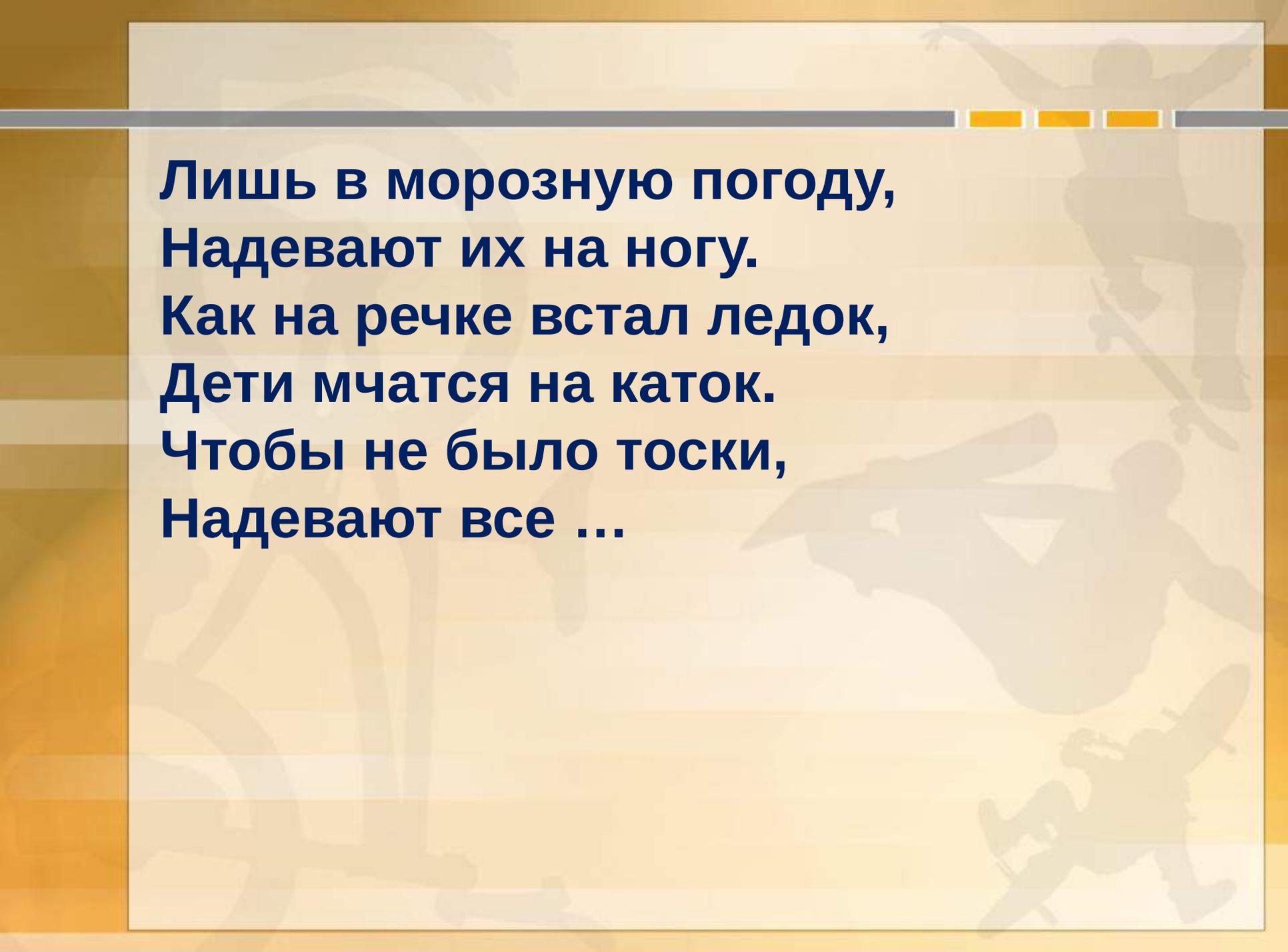


The background features several faint, light-colored silhouettes of people engaged in various sports: a basketball player, a volleyball player, a soccer player, a skateboarder, and a person on a surfboard. A horizontal decorative bar with a grey border and three yellow rectangular segments is positioned near the top of the page.

**Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это...**

Мячик

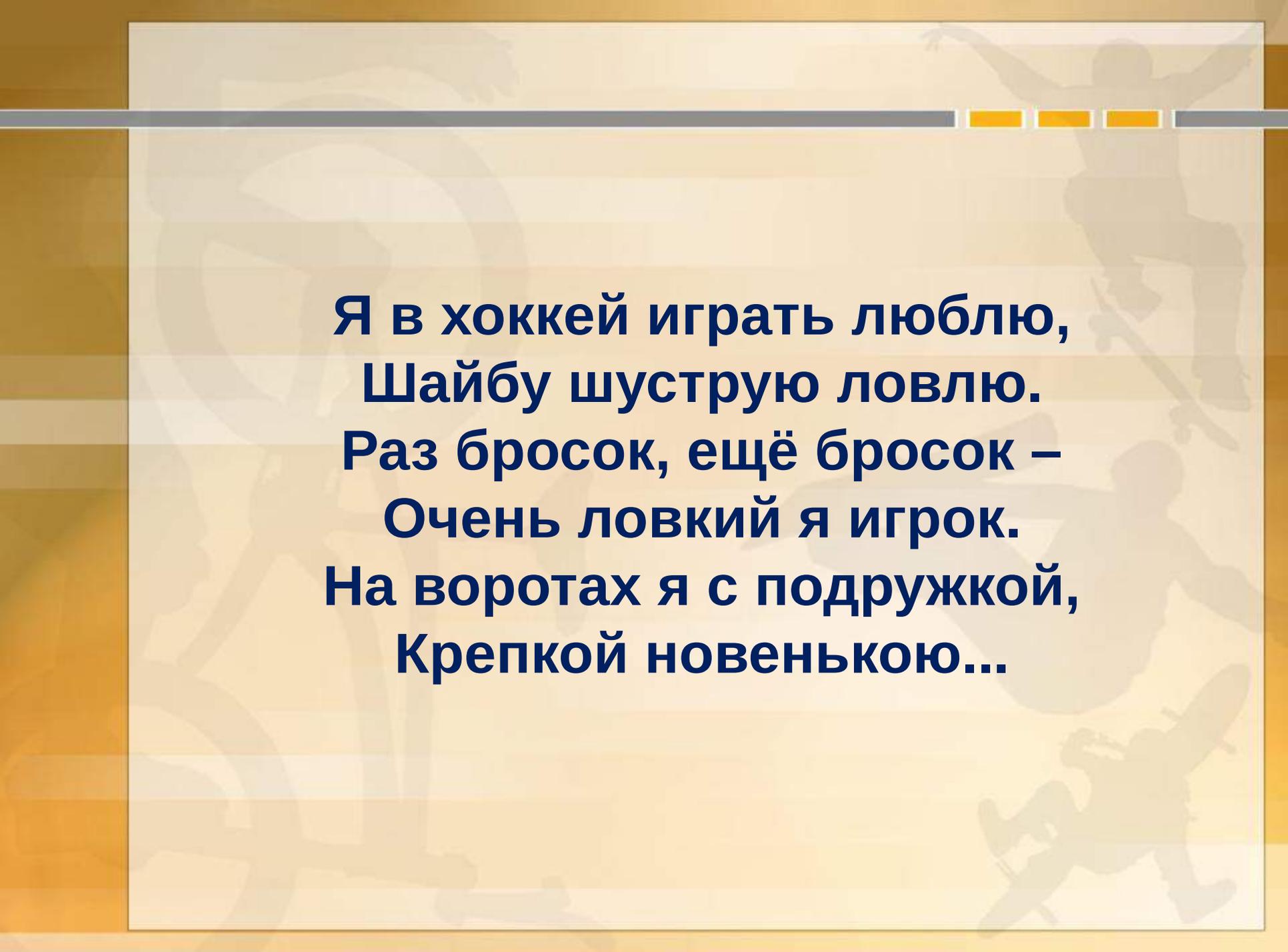


The background features several faint, light-colored silhouettes of children engaged in winter sports. On the left, a child is shown in a dynamic pose, possibly ice skating or performing a trick. On the right, another child is depicted in a similar active pose. In the lower right corner, a child is shown carrying a snowboard under their arm. The overall scene is set against a warm, orange-toned background with a subtle grid pattern.

**Лишь в морозную погоду,
Надевают их на ногу.
Как на речке встал ледок,
Дети мчатся на каток.
Чтобы не было тоски,
Надевают все ...**

Коньки

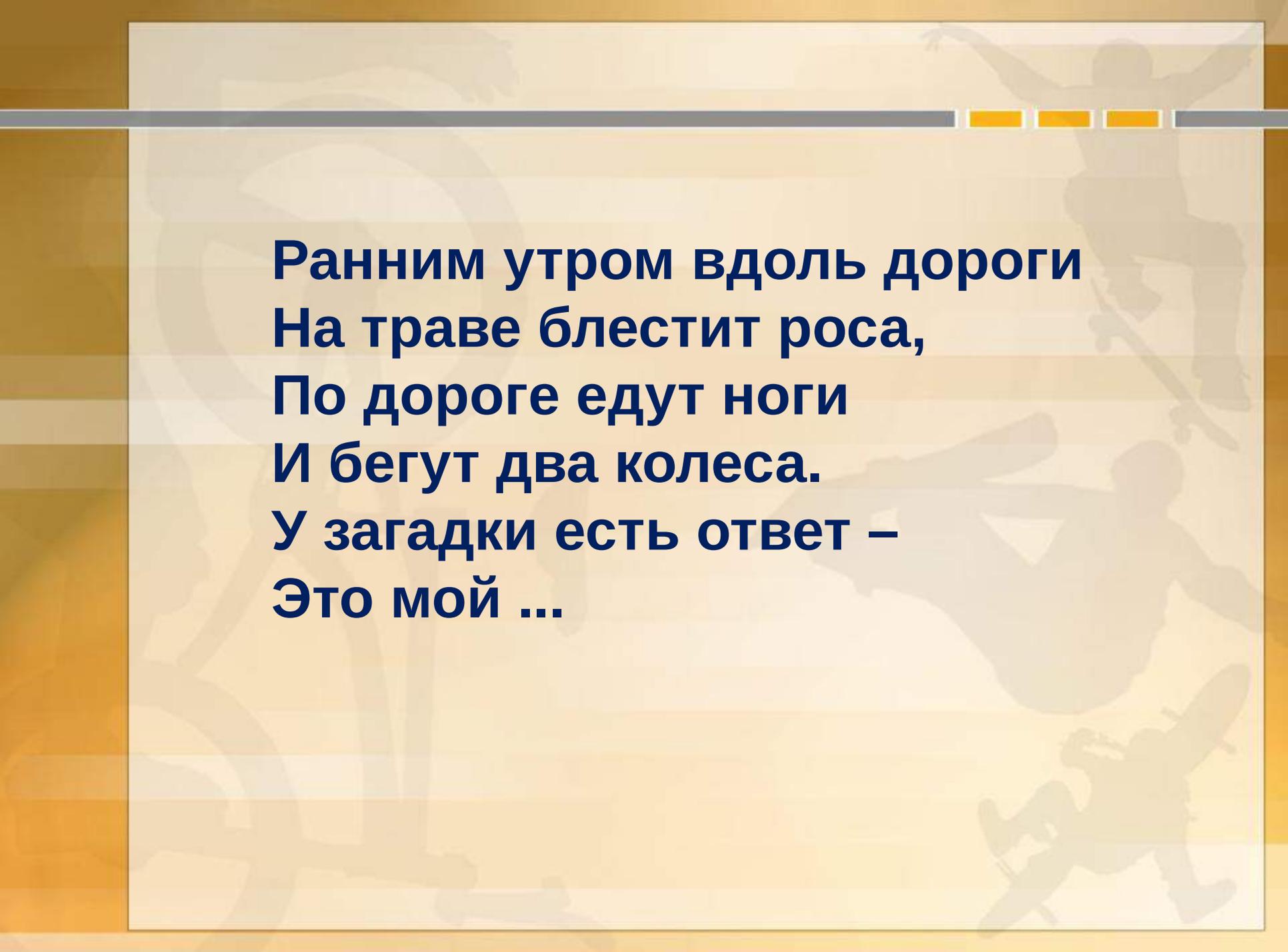




**Я в хоккее играть люблю,
Шайбу шустрю ловлю.
Раз бросок, ещё бросок –
Очень ловкий я игрок.
На воротах я с подружкой,
Крепкой новенькою...**

Клюшка

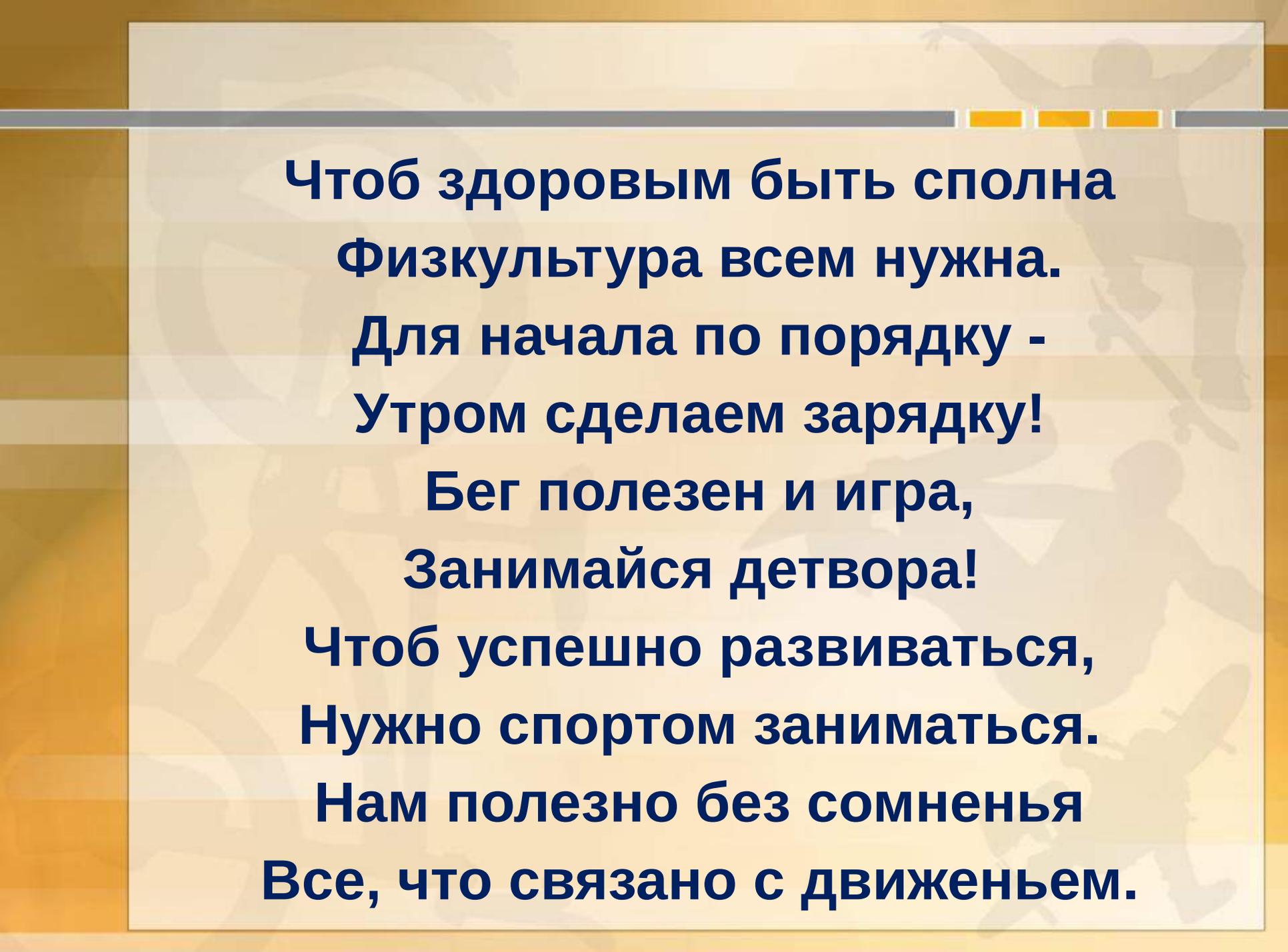




**Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...**

Велосипед





**Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.**

**Чтоб здоровым оставаться,
Зарядкой нужно заниматься.
На зарядку становись!
Здоровьем быстро зарядись!**



Физминутка «Маленький спортсмен»

А теперь на месте шаг,
Выше ноги! Стой раз, два!
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем,
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
Мы колени поднимаем-
Шаг на месте выполняем.
От души мы потянулись,
И на место все вернулись.

Молодцы!

