ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Дозировка | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | |
|  | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | |
| 1. Планка 2. Отжимание. ( можно с колен) 3. Прыжки из низкого приседа 4. Пресс. Лежа на спине ноги согнуты, поднимание туловища. 5. Приседание на одной ноге держась за опору. (на правой, потом на левой)   Всего 2 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | |
| 3. Заключительная часть | |
| Теоретическая част  Лазание по канату в два приема | Смотреть видео урок    Учебник 6-7 кл. стр 126-127 |
| Д/З Ответить на вопросы  1. Гимнастика – это…        а) одно из основных средств развития координации движений;        б) одно из основных средств развития выносливости;        в) одно из основных средств развития силы;  2. Акробатические упражнения способствуют развитию….  *а)*силы, быстроты и точности движения;  *б)*совершенствуют способность ориентироваться в пространстве;  *в)*оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат;  *г)* всё перечисленное верно  3. Спортивных видов гимнастики всего:  *а)*восемь      *б)*пять       *в)*три  4.. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать….  *а)* режим питания    *б)* правила техники безопасности и  5.  Как называется расстояние между учащимися, когда они стоят шеренгу?  а - дистанция; б - интервал; в – глубина. | |