

Урок № 34
6 клас

Тема: Гімнастика

Завдання:

1. Виконати на оцінку лазіння по канату в три прийоми.
2. Вчити комплекс ЗРВ №3;
3. Вчити комплекс вправ для розвитку сили №3;
4. удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці;
5. Руханка.

Хід занять:

1. Виконати на оцінку лазіння по канату в три прийоми.

<https://www.youtube.com/watch?v=iUYpKmkj3N4>

ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПІДЙОМУ ПО КАНАТУ У 3 ПРИЙОМИ

- 1. Вихідна позиція: атлет щільно тримається за канат руками і ногами (носком однієї і п'ятою іншої ноги).
- 2. Відштовхнутися від каната ногами, зігнути їх і захопити канат трохи вище тим же способом.
- 3. Не відпускаючи канат ногами, по черзі переставити руки вище і повторити рух.



- 2 Вчити комплекс ЗРВ №3;

<https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0>

- 3.Вчити комплекс вправ для розвитку сили №3



4. удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці

<https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY>

5.Руханка.

Домашнє завдання: Скласти, записати і виконати комбінацію з акробатичних елементів.
Виконати комплекс ЗРВ №3.Виконати комплекс вправ для розвитку
сили №3