

Урок № 27
для 6 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:

1. Повторити лазіння по канату в два прийоми.
- 2 Розучити комплекс ЗРВ №1;
3. Розучити комплекс вправ для розвитку сили;
- 4.Повторити зв'язку акробатичних елементів

Хід занять:

1. Повторити лазіння по канату в два прийоми.

ІСНУЄ ДВА СПОСОБИ ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ В ДВА ПРИЙОМИ.
ПЕРШИЙ СПОСІБ:



- 1. Початкове положення: одна рука повністю випрямлена і охоплює канат вище рівня голови, другу руку тримаємо на рівні підборіддя.
- 2. Захоплюємо канат ногами носком однієї ноги і п'ятою іншої. Відштовхуємося ногами і намагаємося підтягтися на тій руці, яка розташована вище.
- 3. Другою рукою перехоплюємо канат вище, одночасно з цим підтягуємо ноги і займаємо вихідну позицію.

- 2.Розучити комплекс ЗРВ №1

https://www.youtube.com/watch?v=7QtuHHhXFH8&list=UUI4_ELeK8HTnxjd7qcEh-yA&index=10

3. Розучити комплекс вправ для розвитку сили №1;



Пресс	Квадрицепсы	Ягодицы	Трицепсы	Бицепсы	Спина	Грудь
sit-ups	lunges	squats	close grip push-ups	leg curls	pull-ups	push-ups

- 4.Повторити зв'язку акробатичних елементів

Перекид уперед з кроку в упор присівши-перекат назад- стійка на лопатках- міст»- перехід в упор присівши-перекид назад в упор стоячи ноги нарізно- стрибок в основну стійку.

- Домашнє завдання: 1. Повторити лазіння по канату в два прийоми.
2 Розучити комплекс ЗРВ №1;
3. Розучити комплекс вправ для розвитку сили;
4.Повторити зв'язку акробатичних елементів

.
