

Урок № 31
для 7 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:

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

Хід занять:

1. Повторити лазіння по канату в три прийоми.

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



2. Повторити комплекс ЗРВ №2;

<https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8>

3. Повторити комплекс вправ для розвитку сили №2



4. Виконати на оцінку опорний стрибок

https://www.youtube.com/watch?v=Dp-yyteL3oY&list=UUI4_ELeK8HTnxjd7qcEh-yA&index=8

5. удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці

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

Домашнє завдання:

Повторити комплекс вправ для розвитку сили №2

Повторити комплекс ЗРВ №2;