Урок № 32 для 7 класу

Тема: Гімнастика

Завлання:

- 1. Повторити лазіння по канату в три прийоми.
- 2 Повторити комплекс ЗРВ №2;
- 3. Повторити комплекс вправ для розвитку сили №2;
- 4. Удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці;

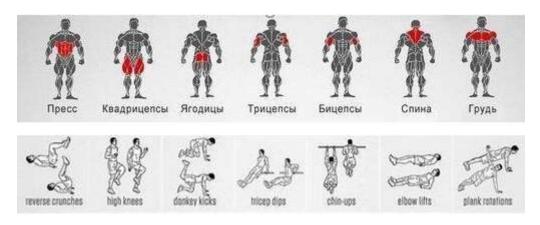
Хід занять:

1.Повторити лазіння по канату в три прийоми. https://www.youtube.com/watch?v=iUYpKmkj3N4



2 Повторити комплекс 3PB №2; https://www.youtube.com/watch?v=xf-PWg3GBN8

3. Повторити комплекс вправ для розвитку сили №2



4. Удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY}$

Домашнє завдання: Скласти, записати і виконати комбінацію з акробатичних елементів. Повторити комплекс ЗРВ №2;