Урок № 33 для 7класу

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. Удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці;
- 5. Повторити техніку опорного стрибка.

Хід занять:

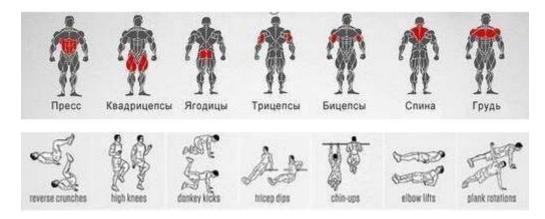
1. Повторити лазіння по канату в три прийоми.

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

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

5. Повторити техніку опорного стрибка.

 $\underline{https://www.youtube.com/watch?v=nGkAboYyK2A}$

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

Виконати комплекс вправ для розвитку сили №2