

Урок № 30
для 6 класу

Тема: Гімнастика

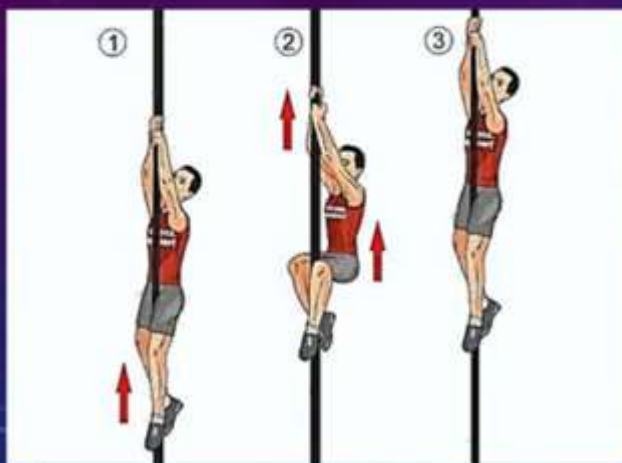
Завдання:

1. Виконати на оцінку лазіння по канату в два прийоми.
- 2 Виконати на оцінку комплекс ЗРВ №1;
3. Повторити комплекс вправ для розвитку сили;
4. 4.Виконати на оцінку зв'язку акробатичних елементів
5. Вчити виси та упори; зв'язку елементів у висах та упорах

Хід занять:

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

ДРУГИЙ СПОСІБ:



- 1. Початкове положення: руки розташовані на одному рівні трохи вище рівня голови, одна розташована відразу під інший. Ногами тримаємо канат тим же способом - носком і п'ятою.
- 2. Відштовхнутися ногами, обхопити ним канат трохи вище, підтягнутися, перехопити канат і повиснути вже на прямих руках.

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 підтягнутися на тій руці, яка розташована вище.
- 3. Другою рукою перехоплюємо канат вище, одночасно з цим підтягуємо ноги і займаємо вихідну позицію.

- 2.Виконати на оцінку комплекс ЗРВ №1

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

3. Удосконалювати комплекс вправ для розвитку сили №1;



4 Виконати на оцінку зв'язку акробатичних елементів

Перекид вперед 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.

5. Вчити виси та упори; зв'язку елементів у висах та упорах

Домашнє завдання: .

Виконати комплекс вправ для розвитку сили;
Вчити виси та упори; зв'язку елементів у висах та упорах