

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>

## ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПІДЙОМУ ПО КАНАТУ У 3 ПРИЙОМИ

- 1. Вихідна позиція: атлет щільно тримається за канат руками і ногами (носком однієї і п'ятою іншої ноги).
- 2. Відштовхнутися від каната ногами, зігнути їх і захопити канат трохи вище тим же способом.
- 3. Не відпускаючи канат ногами, по черзі переставити руки вище і повторити рух.



- 2 Повторити комплекс ЗРВ №2;

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

3. Повторити комплекс вправ для розвитку сили №2



4. удосконалювати зв'язку елементів у акробатиці

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

5.Повторити техніку опорного стрибка.

<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