Урок № 25

для 7 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:

1. Розучити організуючі вправи та стройовий крок;

2. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

3. Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості; 4.Ознайомити з ознаками втоми під час занять фізичними вправами;

5. . Повторити зв’язку акробатичних елементів

Хід занять:

1. Розучити організуючі вправи та стройовий крок;
2. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=196s>

1. Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості;

<https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc>

1. Повторити зв’язку акробатичних елементів;

Перекид уперед 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. Ознайомити з ознаками втоми під час занять фізичними вправами;

Домашнє завдання: 1. Розучити організуючі вправи та стройовий крок;

2. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

3. Повторити комплекс вправ для розвитку гнучкості; 4.Ознайомити з ознаками втоми під час занять фізичними вправами;

5. . Повторити зв’язку акробатичних елементів