

Физическая культура 5 кл.24.11.2020г.

Тема: Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

Теоретическая часть: Перейди по ссылке и посмотри видеоурок на ресурсе РЭШ
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/>

1. Освоение ключевых требований к выполнению элементов техники опорных прыжков через гимнастического козла ноги врозь, с последующим спрыгиванием.
2. Техники передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.
3. Изучение технических элементов в соответствии с критериями эффективности изучаемых техник.
4. Выполнение опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).
5. Выполнение опорного прыжка на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки).
6. Выполнение передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне (девочки).
7. Развитие способности анализировать правильность выполнения опорных прыжков и упражнений на гимнастическом бревне, выявлению грубых ошибок и их исправлению.

Выполни задание: ответы присылать на Viber , WhatsApp т.89226272988

**В момент наскока необходимо контролировать...?
Выберите все правильные ответы.**

- ☐ взгляд на дорожку
- ☐ ноги – за линией корпуса
- ☐ лёгкий наклон корпуса в сторону снаряда
- ☐ положение головы
- ☐ расположение рук – нижнее

**Как длится момент полёта до козла?
Выберите правильный элемент.**

- ☐ от момента отталкивания от опоры до момента касания снаряда руками.
- ☐ толчок руками для продолжения выполнения элемента
- ☐ уверенная опора руками на козла

Вставьте пропущенные слова.

Козёл гимнастический предназначен для и других упражнений, отличается от коня более компактными и отсутствием ручек.