

17.06.2020 Охотникова Г.Х. СОГ 5 и СОГ 8

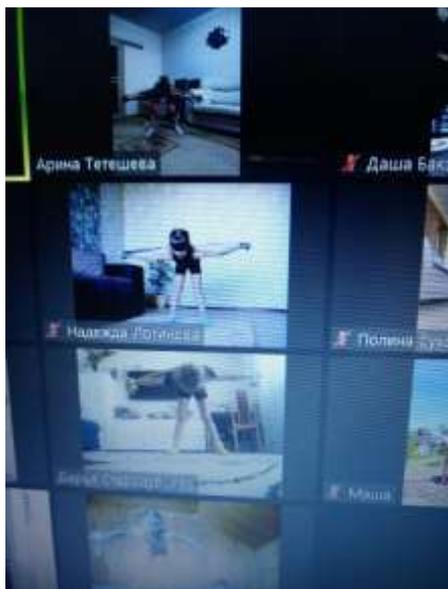
### Тема урока

1. Совершенствование эшапе со скакалкой.
2. Совершенствование прыжка касаясь прогнувшись.

Присутствовало 15 чел.

1Подготовительная часть-СФП с резиной.

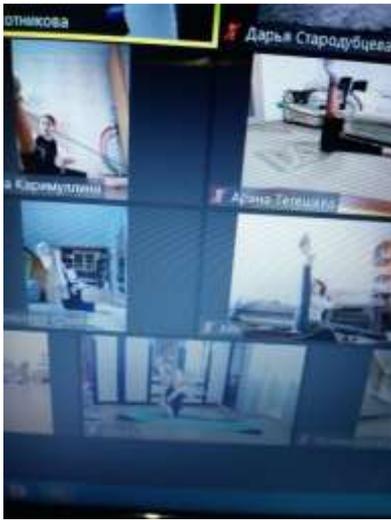
А)Ноги на ширине плеч, спина параллельно полу- растягиваем резину в стороны.



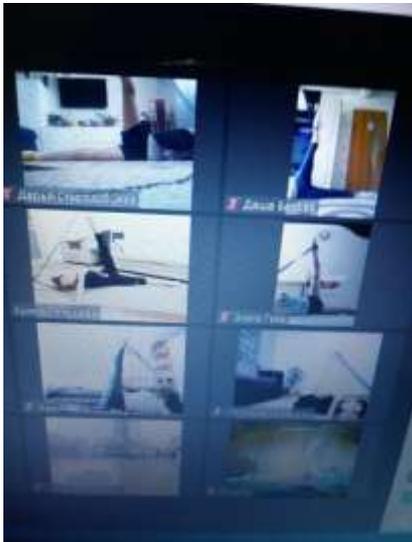
Б)Удержание ног с помощью резины



В) Сидя на полу, одна нога вперед, другая в сторону-поднимание ноги, с последующим удержанием.

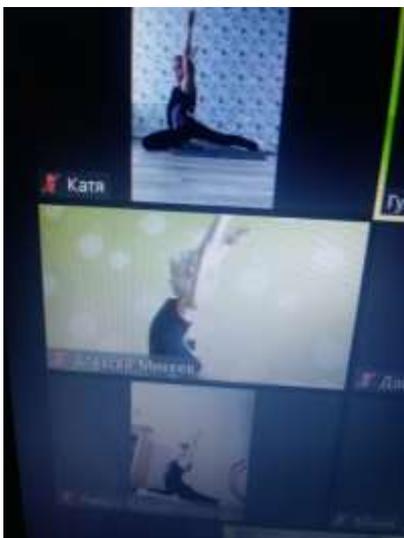


Г) Лежа на боку, махи с помощью резины.



2. Основная часть

А) Совершенствование прыжка касаясь прогнувшись.



Б) Совершенствование эшапе со скакалкой



3 Заключительная часть- шпагаты с двух возвышенностей.

