

Охотникова Г.Х СОГ 5 и СОГ 8

19.11.2020

Тема урока

1 Совершенствование вращения скакалки вперед и назад.

2 Совершенствование прыжка через скакалку с двойным вращением.

3. Совершенствование элементов на гибкость.

Присутствовало 11 человек

1 Подготовительная часть

А) ОФП

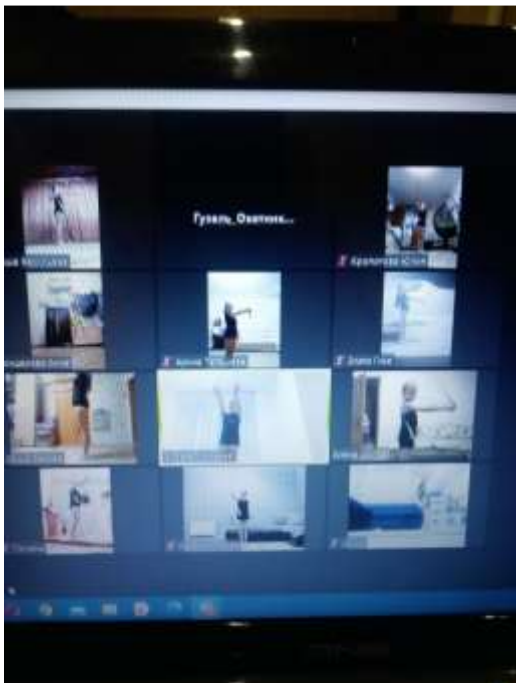


Б) равновесия на середине



2 Основная часть

А) Совершенствование вращения скакалки вперед и назад.



Б) Совершенствование прыжка со скакалкой с двойным вращением.



3. Заключительная часть- шпагаты с возвышенности на время.

