



## Вопрос и задания

- 1) Как ты думаешь, надо ли человеку уметь лазать по канату? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.
- 2) Повысь силу рук и ног с помощью выполнения подводящих упражнений в отжимании, подтягивании и прыжках с мячом.
- 3) Разучи правильное выполнение хвата руками за канат и удержание туловища стопами ног.
- 4) Разучи лазанье по канату по фазам движения не торопясь, в спокойном темпе.
- 5) Вместе со взрослыми разучи лазанье и спуск по канату на небольшую высоту.
- 6) Вместе со взрослыми разучи лазанье по канату на высоту 2—3 м.



## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

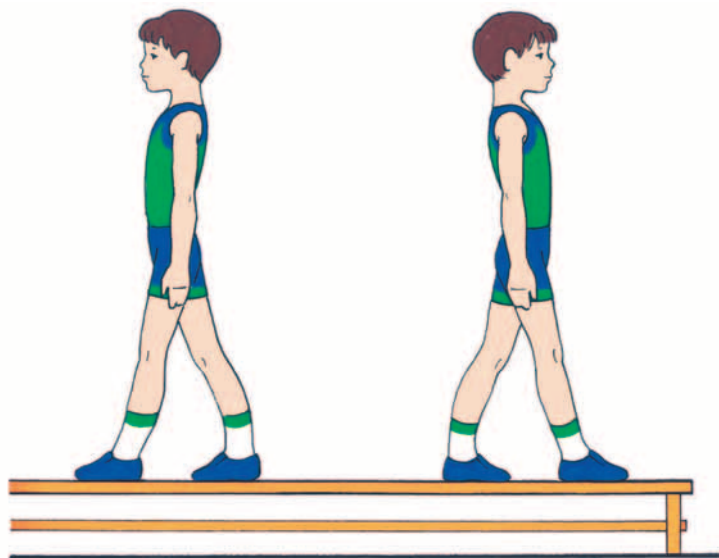
Упражнения в передвижениях по гимнастической скамейке представляют собой сложные действия, которые пригодятся в жизни каждому школьнику. Особенностью этих упражнений явля-



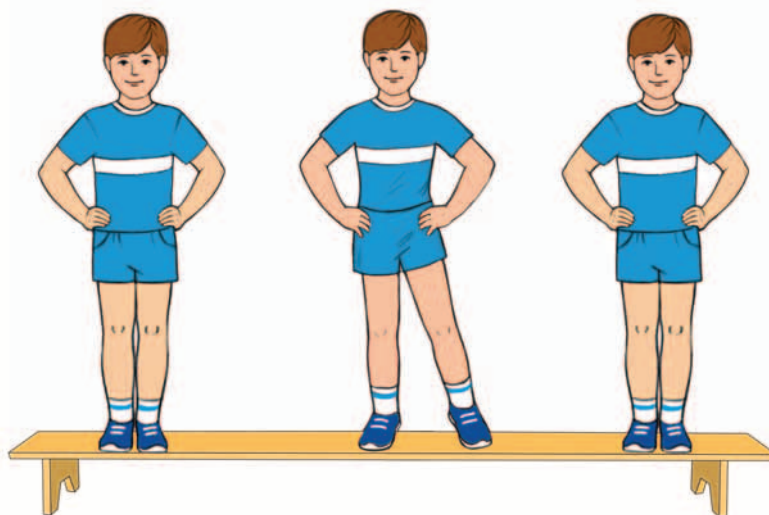
ется их выполнение на возвышенной и узкой поверхности.

Упражнения на гимнастической скамейке помогают развивать координацию и равновесие, воспитывать смелость и уверенность в себе.

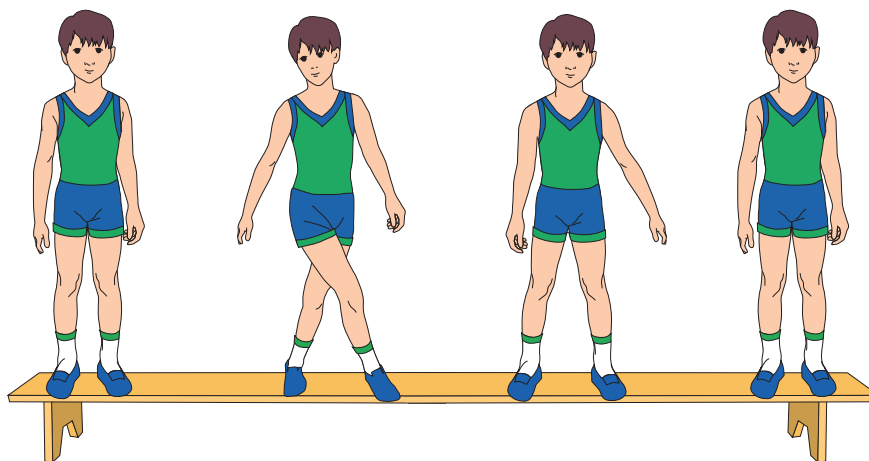
Передвигаться по гимнастической скамейке можно разными способами.



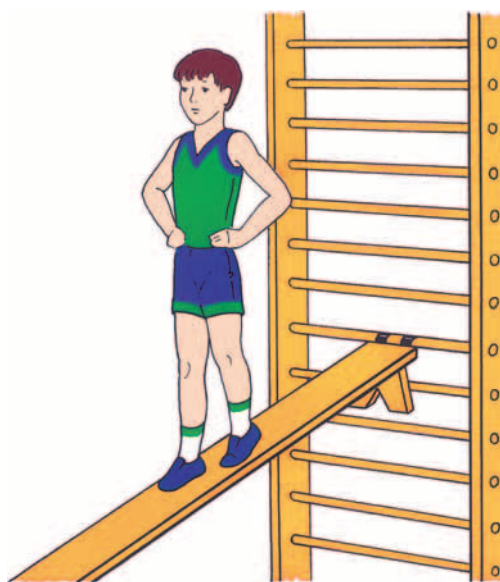
**Ходьба лицом и спиной вперёд**



**Ходьба приставным шагом левым и правым боком**



**Ходьба скрестным шагом левым и правым боком**



**Ходьба по наклонной скамейке лицом вперёд**

### Вопрос и задания

**1)** Как ты думаешь, надо ли человеку уметь передвигаться по возвышенной узкой поверхности? Обсуди этот вопрос с одноклассниками.



- **2)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке шагом лицом и спиной вперёд.
- **3)** Разучи передвижения по гимнастической скамейке приставным и скрестным шагом.
- **4)** Разучи передвижения по наклонной гимнастической скамейке обычным, приставным и скрестным шагом.
- **5)** Придумай упражнения в передвижении на гимнастической скамейке и покажи их ученикам своего класса.



## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения в передвижениях по гимнастической стенке помогают развивать координацию и смелость, уверенно двигаться в сложных условиях.

Начинают с выполнения простых упражнений: передвижения приставным шагом в правую и левую сторону по нижней рейке гимнастической стенки, спуска и лазанья вверх.