**Дата** «16» ДЕКАБРЯ 2024 г.

**Группа** МР1-22

**Тема урока** «Техника толчка гири»

**Цели урока**: **Цель**: подготовить учащихся к выполнению норматива ГТО-**рывок** **гири**, развитие силовой выносливости на основе упражнений **гиревого** **спорта**.

**Задачи:** Образовательная - разучить **технику** упражнения **гиревого** **спорта**- **рывок** **гири**. Развивающая -развитие силы, силовой выносливости, ловкости, координации движений.

**Этапы урока:**

1. Прочитать по ссылке

<https://cross.expert/uprazhneniya/tolchok-giri.html>

1. Посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/9229640744570211330>

1. Тест по ссылке

<https://multiurok.ru/tests/girevoi-sport-promezhutochnaia-attestatsiia.html>

скопировать в Word, выделить правильные ответы и отправить скриншот на почту **XMV599455@yandex.ru**