

09.02.2024

Модуль гімнастика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сид кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.

Подолання смуги перешкод. Спортивні ігри за спрощеними правилами.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.

<https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE>

Виконання комплекс вправ ранкової гімнастики.