15.12.2022

Модуль гімнастика.
Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.
Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніко – тактичну підготовку.
Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сід кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.
Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем.
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=INQUHlTs92c