

## 16.01.2024 Урок № 53

### **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, сід кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.

Стрибки (скакалка складена вчетверо) з піджатиими ногами стоячи (хлопці).

Кидок скакалки, ловля двома руками в стрибок «козликом».

### **Домашнє завдання.**

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