11.11.2022

**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

Надіслати відео з виконанням вправ на електронну адресу до 12.11.22