

29.01.2024 Урок № 47

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. 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.

Дистанційне навчання з фізичної культури. Гімнастика

YouTube

<https://www.youtube.com › watch>