29.10.24

Урок 30

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.
Створити невеличкий танок, композицію (рухи повинні бути чіткими, музикальними, різноманітними).
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=DHXNpD3lwlY&list=RDSUv9v8VvBXg&index=4