

20.12.2023

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, сид кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.

Подолання смуги перешкод. Спортивні ігри за спрощеними правилами.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.