15.11.24

Урок 44.

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 загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей і спеціальні вправи, розучування елементів народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, ритмічними рухами під музичний супровід. 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=nvhmUpTzSQI