

**09.11.24**

## **Урок 36**

### **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=DHXNpD3lwIY&list=RDSUv9v8VvBXg&index=4>