

23.01.2023

**Модуль гімнастика.**

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сід кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.

Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

**Домашнє завдання.**

- 1)Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.
- 2)Записати відео із виконанням гімнастичних вправ і надіслати на електронну адресу до 10.00 годин 24.01.23