**Гімнастика**

1. Повторити правила техніки безпеки на уроках гімнастики.
2. Підготувати повідомлення «Розвиток гімнастики в Україні».
3. Повторити стройові команди.
4. Повторити шикування та перешикування.
5. Вивчити комплекс вправ на місці.
6. Виконувати піднімання тулуба з положення лежачи.
7. Виконувати силові вправи: в – 3х10 р.; с – 2х7 р.; н – 2х5 р.
8. Виконувати вправи рівноваги.
9. Виконувати вправи на гнучкість.
10. Виконувати вправи на згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11. Виконувати нахили тулуба.
12. Виконувати вправи для розвитку гнучкості.
13. Підготувати повідомлення «Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики».
14. Вивчити комплекс ЗРВ.
15. Повторити прийоми страхування.
16. Закріпити вправи акробатики.
17. Виконувати різновиди стрибків.
18. Виконувати вправи зі скакалкою.
19. Повторити танцювальні кроки.
20. Виконувати вправи на координацію рухів.