

# Інструкція до заняття

№ етапу	Етап	Час виконання
1	Ознайомитися з темою та планом заняття	2 хв
2	 Опрацювати теоретичний матеріал	9 хв
3	 Виконати запропоновані практичні вправи	30 хв
	- Розминка	4 хв
	- Загально-розвиваючі вправи (ЗВР)	8 хв
	- Розучування нової гімнастичної (акробатичної) вправи	15 хв
- Заминка	3 хв	
4	 Виконати зорову гімнастику	1 хв
5	 Рефлексія	3 хв
Всього часу		45 хв