**10 а, 10б Физическая культура Паламарчук С.Н.**

Задание по физической культуре на неделю с 30 ноября по 5 декабря 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата урока** | **Задание** | **Контроль (куда высылать)** |
|  | Ответить на вопросы для самоконтроля по теме «Гимнастика»:   1. Опишите правила техники безопасности на уроках гимнастики. 2. Опишите технику переворота боком. 3. Опишите технику стойки на руках.   **Инструкция:** Отвечать на вопросы в тетради (сфотографировать) или **отдельным документом** MS Word на компьютере. Фотографии переворачивайте в горизонтальном виде. Они должны быть читаемыми.  Фотографии или документ прикрепляем к письму.  **Все задания высылаем в течении недели, иначе 6 декабря будут стоять неудовлетворительные оценки!**  Дополнительные рекомендации: Просмотреть видео-ролик по ссылке ниже, выполнять данные упражнения 3-4 раза в неделю (просто выполнять, присылать фото и видео не нужно) <https://www.youtube.com/watch?v=sCGrKv_nn0o> | Выполненную работу прислать учителю на почту [snpalamar8@yandex.ru](mailto:snpalamar8@yandex.ru)  **Обязательно указать свою Фамилию, Имя, класс**  Все задания будут проверены дистанционно |