**9 а, 9б, 9в, 9г 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 длинного кувырка, кувырка прыжком. 3. Опишите технику стойки на голове (отвечают только мальчики), технику выполнения элемента «Мост» из положения лёжа, стоя (отвечают только девочки)   **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 |