**11а, 11б Физическая культура Паламарчук С.Н.**

Задание по физической культуре на неделю с 7 по 12 декабря 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата урока** | **Задание** | **Контроль (куда высылать)** |
|  | Разработать общеразвивающие упражнения для различных групп мышц:   1. Упражнения для рук и плечевого пояса (8-10 упражнений); 2. Упражнения для туловища и шеи (8-10 упражнений); 3. Упражнения для ног и тазового пояса (8-10 упражнений); 4. Упражнения для всего тела (4 упражнения); 5. Упражнения для формирования правильной осанки (3 упражнения).   **Инструкция:** Упражнения записать в тетради (сфотографировать) или набрать **отдельным документом** Microsoft Office Word на компьютере. Фотографии не должны быть перевернутыми! Фотографии или документ прикрепляем к письму.  **Все задания высылаем в течении недели, иначе 13 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 |