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

Задание по физической культуре на неделю с 14 по 19 декабря 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата урока** | **Задание** | **Контроль (куда высылать)** |
|  | 1. Составьте комплекс упражнений для утренней гимнастики (10-12 упражнений). Каждое упражнение подробно описать. После составления комплекса вы должны его выполнять ежедневно. 2. Опишите технику опорного прыжка через коня в длину способом «ноги врозь». Затем подберите и опишите подводящие упражнения, которые можно осваивать дома. 3. Опишите технику «подъема переворотом в упор» на перекладине. Затем подберите и опишите подводящие упражнения, которые можно осваивать дома.   **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 20 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 |