|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание задания | Контроль |
| 30.11 | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки). Изучить технику выполнения. Использовать интернет ресурсы. | Самоконтроль |
| 02.12 | Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Изучить технику выполнения. Использовать интернет ресурсы. | Самоконтроль |
| 03.12 | Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Изучить технику выполнения. Использовать интернет ресурсы. | Самоконтроль |

**voron38voronov@yandex.ru**

Уважаемые ребята! В течение этой недели вам предстоит самостоятельно поработать с заданиями, для этого внимательно посмотрите колонку «Содержание» и выполните предложенные задания. Напоминаю, если в колонке КОНТРОЛЬ будет указано «Самоконтроль», то задания на проверку не отправляем (их проверим по приходу в школу)