|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание задания | Контроль |
| 30.11 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).  ***Изучить технику выполнения*** |  |
| 01.12 | Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ***Изучить технику выполнения*** | Самоконтроль |
| 03.12 | Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).  Упражнения на гимнастической скамейке. ***Изучить технику выполнения*** | Самоконтроль |
| 03.12 |  |  |

**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)