Домашнее задание

по физической культуре

с 17.11.20г. по 26.11.20г.

4Б

1. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Техника безопасности при выполнении гимнастических элементов. (теория)
2. Подъем туловища из положения лежа (упражнение на брюшной пресс) за 30 секунд.
3. Упражнение на гибкость: наклоны из положения стоя. (практика).

7А

1. Техника безопасности при выполнении гимнастических элементов. (теория).
2. Стойка на голове с согнутыми ногами. (практика).
3. Комплекс «ГТО»

Теория в виде сообщения или доклада объемом не более 2 листов

Практика: завести отдельную тетрадь, в которую надо записывать результаты.