Завдання з предмета «Фізична культура»

на період карантину з 12.03 по 03.04. 2020 року

**Консультації за телефоном – 0966870317 – Ігор Сергійович**

9 клас

|  |  |
| --- | --- |
| **№****з/п** | **Завдання для виконання** |
| 1 | Правила безпеки на заняттях з баскетболу |
| 2 | Методика розвитку спритності |
| 3 | Надання допомоги при отримання травм |
| 4 | Підготувати комплекс загальнорозвивальних вправ |
| 5 | Виконувати кожний день комплекс загальнорозвивальних вправ |
| 6 | Виконати спеціальні бігові вправи |
| 7 | Прогулянки на свіжому повітрі /оздоровча ходьба , повільний біг/ |
| 8 | Підтягування у висі на перекладині |
| 9 | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи. |
| 10 | Стрибки зі скакалкою |