**Дата**. 10. 11.20

**Номер пары**: 3 ,4пара

**Группа**: 11м

**Тема занятия**: №22 Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. № 23 Оценка физических качеств (ГТО).

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) подготовка г т о. 2) Выполнить общеразвивающие упражнения: на гибкость , координацию ,силу. ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ: УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (КАРТИНКИ). УПРАЖНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ : ПРЕСС, НАКЛОН, ОТЖИМАНИЕ , ПОДТЯГИВАНИЕ. (ФОТО) . За извещение « задание выполнил» оценки не ставлю, только за реальное высланное задание. Что выслать написано крупными буквами. Оценки за октябрь месяц будут исправлять должники , когда выдут в колледж.

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru