**Задание для всех учащихся. (15.04-30.04)**

**Составленный самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений выполнять каждый день.**

**Задания для учащихся не имеющих медицинских противопоказаний**

1.Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений составленный самостоятельно, каждый день.

2. Упражнения для развития физических способностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | форма проверки |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  2подхода по 7-8 раз. | Сдача норматива  Мал.: Дев.: «5»-14 «5»-10 «4»-9 «4»-8 «3»-6 «3»-5 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, с опорой о стул.  2подхода по 7-8 раз. | Сдача норматива  Мал: Дев.: «5»-10 «5»-8 «4»-8 «4»-6 «3»-6 «3»-5 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  2 подхода по 10раз. | Сдача норматива (30с)  Мал: Дев.: «5»-20 «5»-18 «4»-17 «4»-16 «3»-14 «3»-12 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.  2 подхода по 10раз.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1578609/pub_5e23196fd7859b00b690d284_5e2320574e057700b0abb72c/scale_1200https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1578609/pub_5e23196fd7859b00b690d284_5e2320574e057700b0abb72c/scale_1200 | Сдача норматива (30с)  Мал: Дев.: «5»-14 «5»-12 «4»-10 «4»-10 «3»-8 «3»-8 |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх. 2 подхода по 6 раз. | Сдача норматива выполнить упражнение 6 раз за 20сек. |