**ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА №2 (до 22.05) для учащихся не имеющих медицинских противопоказаний** Выполни контрольные упражнения, результат запиши.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения |  | Твой результат |
| 1.Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, с опорой о стул, максимальное кол-во раз. Обратить внимание, что угол согнутых рук в локтевых суставах 90\* |  |  |
| 2.Поднимание прямых ног из положения лежа на спине. Время выполнения 30 сек. | 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 |  |
| 3.Упражнение «Бёрпи». 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. Время выполнения 30сек. |  |  |
|  |  |  |

**Работу оформи и перешли.** Например:

Контрольные упражнения выполнила Иванова М. 7 «А»

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. – 10раз.

2.Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.-10раз

3.Упр. «Бёрпи»-10раз.