Задание с 20 по 24 апреля по учебному предмету «физическая культура»

Учитель: Харчевников Дмитрий Алексеевич

Выполненное задание отправляем на Kharchevnikov@icloud.com

|  |
| --- |
| **ФИО, класс обучающегося:**  |

**Задание: назовите исходное положение по каждому рисунку**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\1 .png | Исходное положение:**основная стойка** |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\image297 (1).jpg | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\img9.jpg | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\hello_html_390301b9.gif | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\4-Burpees_Complete.png | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\Lezha-nuzhno-podnimat-ruki-vverh-i-poperemenno-szhimat-kisti-50-100-raz.png | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\img28.jpg | Исходное положение: |
| C:\Users\Дмитрий\Desktop\Дистанционка Дима\Подъем-ноги-лежа-на-животе.jpg | Исходное положение: |

Практическое задание

Перед выполнением обязательно выполнить разминку!

1. Приседания 5 подходов по 10 раз
2. Отжимания от пола 5 подходов по 10 раз
3. Пресс (подъем туловища из положения лежа в положение сидя) 3 подхода по 15 раз

Фотоотчет приветствуется)