Задание с 27 по 30 апреля по учебному предмету «физическая культура»

Учитель: Харчевников Дмитрий Алексеевич

Выполненное задание отправляем на Kharchevnikov@icloud.com

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

**Выполнить Практическое задание и выслать Фото или Видеоотчет**

**Перед выполнением обязательно выполнить разминку!**

1. Приседания 6 подходов по 12 раз
2. Отжимания 6 подходов по 10 раз (девочки с опорой на колени)
3. Пресс (подъем туловища из положения лежа в положение сидя) 3 подхода по 20 раз
4. Планка, максимальное время (удержание упора лежа)