Домашнее задание на **21.04.2020** от учителя физической культуры **Безрукова О.И. для 7К 9А 11А класса.**

Тема: Комплекс ОФП (Общая физическая подготовка)

Порядок выполнения:

1.Разминка 5-7 минут

2. Исходное положение: упор лёжа, отжимание:

7 класс: м-10раз, д-7раз; 9 класс: м-15раз, д-10раз; 11 класс: м-20раз, д-15раз.

3. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, поднимание туловища:

7 класс: м-15раз, д-12раз; 9 класс: м-20раз, д-15раз; 11 класс: м-25раз, д-20раз.

4. Исходное положение: лёжа на животе, руки за головой, поднимание туловища:

7 класс: м-15раз, д-12раз; 9 класс: м-20раз, д-15раз; 11 класс: м-25раз, д-20раз.

5. Исходное положение: упор присев, прыжком принять положения упора лёжа:

7 класс: м-10раз, д-8раз; 9 класс: м-15раз, д-12раз; 11 класс: м-20раз, д-15раз.

6. Все упражнения выполнять по 3 подхода между упражнениями перерыв 1-2 минуты.

ПРИСЫЛАТЬ: видеоотчет не более 1 минуты или фотоотчёт 2-3 фотографии.

-по Viber или Whatsap +79276493602

-по почте [qscyfz@yandex.com](mailto:qscyfz@yandex.com)