Домашнее задание на **13.05.2020** от учителя физической культуры **Безрукова О.И. для 7К 9К 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;

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

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

4. 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)