|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Учебный предмет** | **Домашнее задание** | **Техника выполнения** | Сайт МБОУ "Саянская СОШ № 32"  https://nestarenie.ru/wp-content/uploads/2015/01/naklon.jpg | **Количество раз**  **(10 баллов)**  **Мальчики Девочки** | | **Время предоставления задания учителю** |
| 5 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | На полу размещается линейка, для определения гибкости. Партнер прижимает колени ученика, выполняющего упражнение, рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, не задевая измерительной линейки. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Фиксация результата не менее 3 секунд. 3 попытки. | +8 | +12 |  |
| 6 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +9 | +15 |  |
| 7 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +11 | +15 |  |
| 8 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +13 | +16 |  |
| 9 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +14 | +19 |  |
| 10 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +17 | +21 |  |
| 11 | Физическая культура и здоровье | Наклон вперед из положения сидя (см) | +19 | +22 |  |

**Физическая культура и здоровье**