|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Учебный предмет** | **Домашнее задание** | **Техника выполнения** | Упражнение планка - классическая техника и 10 вариаций  Упражнение планка — правильная техника, польза. Плоский живот за ... | **Количество раз**  **(10 баллов)**  **Мальчики Девочки** | | **Время предоставления задания учителю** |
| 5 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | **1.** Сначала необходимо лечь на пол животом вниз;  **2.** Затем нужно принять упор лёжа на локтях, предварительно согнутых под углом 90 градусов;  **3.** Кисти рук должны быть расположены прямо под плечами и сведены вместе в виде треугольника;  **4.** Упритесь носочками ног в пол;  **5.** Голова должна быть поднята, взгляд вперёд, спина прямая. | 1м 30 сек | 1м 30 сек |  |
| 6 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 1м 30 сек | 1м 30 сек |  |
| 7 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 1м 45 сек | 1м 45 сек |  |
| 8 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 1м 45 сек | 1м 45 сек |  |
| 9 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 2м 10сек | 2м 10сек |  |
| 10 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 2м 10сек | 2м 10сек |  |
| 11 | Физическая культура и здоровье | Упражнение планка | 2м 10сек | 2м 10сек |  |

**Физическая культура и здоровье**