|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Учебный предмет** | **Домашнее задание** | **Техника выполнения** | http://nadietu.net/wp-content/uploads/2018/06/1528049194_5b142e2415e66.jpg | **Количество раз**  **(10 баллов)**  **Мальчики Девочки** | | **Время предоставления задания учителю** |
| 5 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 1.Расположите ступни чуть шире плеч и слегка прогните поясницу. Носки и колени должны быть на одном уровне. Руки можно вытянуть вперёд или развести в стороны.  2. На вдохе опустите таз, чтобы он был параллелен полу.  3. На выдохе вернитесь в исходное положение. | 28 раз | 26 раз |  |
| 6 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 28 раз | 26 раз |  |
| 7 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 30 раз | 28 раз |  |
| 8 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 31 раз | 29 раз |  |
| 9 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 33 раза | 31 раз |  |
| 10 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 33 раза | 31 раз |  |
| 11 | Физическая культура и здоровье | Приседания на обеих ногах за 30 сек | 33 раза | 31 раз |  |

**Физическая культура и здоровье**