|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Учебный предмет** | **Домашнее задание** | **Техника выполнения** | Гар дээрээ 40 удаа суниах нь 10 мянган алхамтай тэнцэнэ – updown.mnC:\Users\Acer\Desktop\pushup.jpg | **Количество раз** **(10 баллов)** **Мальчики** | **Время предоставления задания учителю** |
| 5 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | **1.** Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. **2.** Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола (или платформы высотой 5 см) **3.** Делая выдох, вернитесь в исходное положение. **4.** Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. |  22 раза |  |
| 6 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 28 раз |  |
| 7 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 30 раз |  |
| 8 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) |  32 раза |  |
| 9 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) |  34 раза |  |
| 10 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 36 раз |  |
| 11 | Физическая культура и здоровье | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 37 раз |  |

**Физическая культура и здоровье**