**Учитель: Жданкова Мария Евгеньевна**

**Предмет: Физическая культура**

**10 класса**

По физической культуре

**С 3-9 февраля**

**ЗАДАНИЕ № 1**

1. Перейти по ссылке:

<https://learningapps.org/view8991787> , разгадать кроссворд

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** подписать фамилию, имя, класс!!!!

Сделать скрин или фотоотчет с разгаданным кроссвордом, подписать и отправить на почту.

[zhdankova-87@mail.ru](mailto:zhdankova-87@mail.ru)

**ЗАДАНИЕ № 2**

Выполнить комплекс силовой подготовки:

- **Пресс** 15-20 раз

- **Отжимания** 15-20 раз

- **Бёрпи** (упор присев – упор лежа, лечь на пол, руки оторвать – упор присев – выпрыгивание вверх) 10-15 раз.

- **В упоре лежа** (на прямых руках)прыжки ноги врозь-вместе 40 сек.

- **Планка** (на согнутых руках) 40 сек.

**Сделать таких 2 круга!!!**

**Выполнять по самочувствию!!!!**

Видео или фотоотчет отправлять: [почту](mailto:Maria-school8@yandex.ru) , можно в Вконтакте в личные сообщения. Будут вопросы задавайте!

**ЗАДАНИЕ № 3**

**Пошаговая инструкция**

1. Сайт Российская электронная школа;

[**https://resh.edu.ru/**](https://resh.edu.ru/)

1. Зарегистрироваться;
2. Предметы;
3. Физическая культура;
4. 10 класс;
5. Урок №50
6. Задания для отправки:

* Скриншот или фото оценок после прохождения всех тестовых работ;
* Контрольные задания В1 и В2;

1. Отправить на почту.