**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Разминка              Силовые упражнения /в паре/       игра**

   

   

**Все                   номер пары        номер в паре все**

Нормативы по физической культуре для учащихся 4-х классов.

<https://gtonorm.ru/2-klass/>

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение****за 30 сек.** | **Норма** | **Мой результат** | **Анализ**образец> < или= норме | **Рефлексия** |
| **М** | **Д** |
| Отжимания | 11 | 7 |  |  | https://lh6.googleusercontent.com/KkBngg-Bjqu3lYR1MRx5ic6AJ4eOOJed_ykMaEkb8roA0mBOP1h--glrKE79BCjVq6nIfSSCR1OnGH28G4NexV2mrtiLAnx2SmN1GMJc8wR3zSBC6vHYrhVx78FZhsmWFm8ZleTQZeqFYJvcBp1LHIM6m78IFOQCmbFrooTm9fFpgQ9U7BE-atFDysbW3w |
| Пресс | 14 | 16 |  |  | https://lh6.googleusercontent.com/KkBngg-Bjqu3lYR1MRx5ic6AJ4eOOJed_ykMaEkb8roA0mBOP1h--glrKE79BCjVq6nIfSSCR1OnGH28G4NexV2mrtiLAnx2SmN1GMJc8wR3zSBC6vHYrhVx78FZhsmWFm8ZleTQZeqFYJvcBp1LHIM6m78IFOQCmbFrooTm9fFpgQ9U7BE-atFDysbW3w |
| Приседания | 22 | 21 |  |  | https://lh6.googleusercontent.com/KkBngg-Bjqu3lYR1MRx5ic6AJ4eOOJed_ykMaEkb8roA0mBOP1h--glrKE79BCjVq6nIfSSCR1OnGH28G4NexV2mrtiLAnx2SmN1GMJc8wR3zSBC6vHYrhVx78FZhsmWFm8ZleTQZeqFYJvcBp1LHIM6m78IFOQCmbFrooTm9fFpgQ9U7BE-atFDysbW3w |