

Выполнить: зарядка, ходьба на носках и пятках по прямой линии - руки на поясе, бег в среднем темпе на месте, совершенствование прыжка в длину с места, развитие гибкости - наклоны вперед из положения стоя (коснуться ладонями пола).

Д/з - записать результаты прыжка в длину с места и беге.
Какие упр-я необходимо выполнять?
для укрепления мышц живота и спины.