

Физкультура. Задание 5 класс на 15.04.

Выполнить: зарядка, продолжительный бег на месте,
упр-е на дыхание.

Бег на скорость - наклон вперед с касанием
пола ладонями. Притяни со скакалкой 1 мин.
Притяни 10 минут с места на результат (записать в
тетрадь), совершенствование выполнения акробатических
упр-ий (пружиновки, стойки на лопатках, перепад
и т.д. и т.п. и т.д.).

2/3 - значение выполнения гимнастических упр-ий для
сохранения правильной осанки (1 тетрадь записать).