

ф.к. Задание. 7 класс на 16.04.

Выполнить: общеразвивающие упр-я, ходьба на носках и пятках, продолжительный бег, (на месте), упр-е на дыхание, имитация прыжка в высоту способом «ножницы», метание 1 мяча (мягким предметом), тей на силу - наклон вперед и положение тела на полу с касанием локтями коленей - 1 мин.

2/3 - перечислите правила, которые необходимо соблюдать при выполнении ора. упр-ий. (1 стр)