

Физкультура. Задание 7 класс.

- Выполнить: 1-разминка из 12-13 упр-ий,
2-бег с изменением направления,
3-упр-е на дыхание.
4-упр-я на прыжки - выпрыгивание
вверх из упора присев, махи
ногами вперед, назад, у опоры стоя.
5-прыжки в длину с 3-4х шагов,
6-отжимания от пола.

Ответить: правила безопасного поведения при
выполнении прыжков в длину.