

Физкультура. Задание 8 класс.

Выполнить: зарядка, по 9-10 упр. без на месте  
продолжительный, упр-е на дыхание,  
из сидя на полу поднимание прямых ног  
в угол, согнутых в коленях ног в угол, сиренные  
движения ногами, подтягивание в себя,  
отжимания от пола с хлопком руками  
перед собой. Группировки, переайт в стороны  
из положения лежа на полу.  
✓ Оказание первой помощи при кровотечениях?  
отвечать.