

Разминка. Задание 5 класс - на 22.04.

Выполнить: зарядка из 7-8 упр-ий,  
бег на месте с ускорением 2 мин.

Упр-е на дыхание. Ходьба на  
носок руки за голову по прямой линии,  
поворот на месте. Выпрыгивание  
вверх из и.п. упор присев - 10 раз.  
Самостраховка при выполнении  
акробатических упр-ий (группировки,  
кувырок назад ноги врозь, «мостик» и т.д.)  
на полу.

✓ Какие правила самостраховки ты знаешь?  
(начити).