

Физкультура. Задание 9 класс.

Выполнить заранее 9-10 упр.-ий, без на мате  
§ 7.2. 3,5-4 мин. Упр.-е на дыхание.

Повороты на мате, ходьба с поворотами  
& движениями на  $90^\circ$ . Разминка на шпагат -  
вперед, назад, в стороны,  
из седла на полу, ноги врозь - наклоны к ногам  
с касанием груды бедер.

Из и.п. лежа на полу касание ногами  
пола - 8-10 раз. Длинный кубок вперед.

✓ Какие гимнастические упр.-я способствуют  
развитию гибкости? Ответь.