**Практические упражнения:**

1. Выполнить для ОФП (общефизической подготовки) небольшую зарядку (закрепление упражнений, которые выполняем на уроках физкультуры: больше упражнений для рук, туловища, ног; прыжки).
2. Выполнение поднимания туловища (пресс) с согнутыми в коленях ногами и руки за голову: 4\*25 раз. Перерыв между подходами делать 2 минуты.
3. Выполняете 5-ый подход на время (1 минута). Количество раз, выполненных за минуту, присылаете мне на почту.
4. Те учащиеся, которые мне не прислали дз предыдущей недели, выполняют и присылают мне на почту.