**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 приседаний с прямой спиной и вытянутыми руками, пятки стоп от пола не отрывать и перерыв между подходами делать 2 минуты:
3. 1 подход – 15 раз.
4. 2 подход – 15 раз.
5. 3 подход – 15 раз.
6. 4 подход – 15 раз.
7. Выполняете 5-ый подход на время (1 минута). Количество раз, выполненных за минуту, присылаете мне на почту.
8. Те учащиеся, которые мне не прислали дз предыдущей недели, выполняют и присылают мне на почту.