Практика

Комплекс 5 класс

**1.**Упражнение для развития силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

    девочки – в упоре лёжа на коленях - 2 подхода по 10-15 раз

     мальчики – 2 подхода по 12-15 раз.

**2**. Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

      2 подхода по 15-20 раз.

**3.**Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке:

     2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

**4.**Упражнение для развития гибкости: наклоны вперёд, ноги вместе:

      2 подхода по 10-12 раз.

**5.**Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.