**5 А, Д КЛАСС**

Практическое задание № 14:

**Внимание - Перед выполнением норм сделать ОРУ (разминку) 3-5 мин**

Выполнить нормативы по физкультуре:

**1.** Прыжок в длину с места, см (используйте рулетку или швейный метр, длина прыжка измеряется от линии отрыва носков в начале прыжка до пятки в месте приземления);

**2.** Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс), (кол-во раз/мин.);

**3.** Приседания (кол-во раз/мин.);

**4.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание), (кол-во раз);

**5.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (дотронутся ладонями или пальцами пола);

**6.** Бег на месте 5 мин. (без остановки).

**Уважаемые родители и обучающиеся фото отчёт по возможности! (1 фото) в конце недели после майских праздников, Вайбер +79374323151**

**Пример**

****

**С уважением Фетисова А.С., спасибо)**