

**8 класс**  
**пятница 17 апреля**  
**Тема урока: Выполнение норм ГТО**

Ваши действия:

- 1.поднимание туловища из положения лежа на спине (30 секунд)«ПРЕСС»;
- 2.сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 минута) «ОТЖИМЕНИЕ»;
- 3.наклон вперед из положения стоя «НАКЛЮНЫ».

Д/З: выполнить данные упражнения снимая на видео, отправить на WhatsApp (+79516180463) –в сообщении указать: ФИ, класс