

9 класс
пятница 17 апреля
Тема урока: Выполнение норм ГТО

Ваши действия:

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

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