

4 класс

Четверг 23 апреля

Тема урока: Подготовка к сдаче норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/01VVPTzSMM4>
2. Просмотреть видео и выполнить упражнения.

Д/з: Снять видео ролик: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Если не получается выполнить упражнение, то выполнить более легким способом «с коленей» как показано в видео. Мальчики 20 раз, девочки 15 раз. Освобожденные ученики выполняют рисунок по данной теме.

Видео отправить на электронный адрес elenazaelena@yandex.ru

