

## 4 класс

Четверг 30 апреля

Тема урока: Подготовка к сдаче норм ГТО (поднимание туловища из положения, лежа на спине).

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/4rsPQHNRJkc>
2. Просмотреть видео и выполнить упражнения.

Д/з: Снять видеоролик: поднимание туловища из положения, лежа на спине.  
Мальчики 24 раз, девочки 21 раз.

Освобожденные ученики выполняют рисунок по данной теме.

Видео отправить на электронный адрес [elenazaelena@yandex.ru](mailto:elenazaelena@yandex.ru)

