

**4 класс**  
**Вторник 12 мая**

**Тема урока:** Силовые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/kV2GeStt8xk>  
Открыть ссылку [https://youtu.be/onYJCN9bJ\\_U](https://youtu.be/onYJCN9bJ_U)
2. Посмотреть видео и выполнить упражнения.

Д/з: Снять видеоролик: «Силовые упражнения» (пресс 17раз, отжимания 15раз), *перед выполнением упражнений нужно выполнить разминку.*

Освобожденные ученики выполняют рисунок по теме «Мой любимый вид спорта».

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