

18 МАЯ

Тема урока:

Силовые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку

Открыть ссылку https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

2. Посмотреть видео - ознакомиться с упражнениями.

Д/з:

Снять видеоролик: «Силовые упражнения» (пресс 25 раз, отжимания 20 раз), перед выполнением упражнений нужно выполнить разминку.

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

Видео отправить на WhatsApp (89516180463)