5 неделя.

1. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Учебник физическая культура В.И. Лях 1-4 класс стр. 8-13.

2.Сгибание рук в упоре лёжа. Два подхода по 15-20 раз. Пауза между подходами 3-4 минуты.

3.Поднимание туловища из положения лёжа 15-20 раз. Пауза между подходами 3 минуты.

.