4 неделя.

1. Первая помощь при травмах. Учебник Физическая культура 1-4 класс В.И.Лях. стр. 87-88.

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на коленях .Два подхода по 15-20 раз. Пауза между подходами 3 минуты.

3. Поднимание туловища из положения лёжа. Два подхода по 20 раз. Пауза между подходами 3 минуты.