5 неделя.

1. современные Олимпийские игры. Учебник физическая культура 1-4 класс В.И.Лях стр. 13-17.

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.