4 неделя.

1. Органы дыхания. Как правильно дышать. Учебник Физическая культура В. И. Лях 1-4 класс стр. 58-60.

2. Поднимание туловища из положения лёжа. Два подхода по 25 раз. Отдых между подходами 3-4 минуты.

3. Сгибание рук в упоре лёжа два подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 3-4 минуты.