5 неделя.

1. Личная гигиена. Учебник физическая культура 1-4 класс В.И.Лях стр. 45-49.

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.