**Технологическая карта урока**

Класс 4аб

Предмет **физическая культура** Дата\_ **08.05.2020**

ФИО учителя **Тертышников А.И. Кокошко С.Б.**

Тема урока : Кроссовая подготовка.

**Обязательно**: 1. Сгибание рук в упоре лежа.

2. Поднимание туловища (пресс).

**Дополнительно**: 1. Прыжки через скакалку.

2. Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- в висе лежа).Если есть возможность.

Отчет не требуется.