**Технологическая карта урока**

Класс 4а

Предмет **физическая культура** Дата\_ **17.04.2020**

ФИО учителя **Тертышников А.И.**

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.