**Технологическая карта урока**

Класс 4а

Предмет **физическая культура** Дата\_ **22.04.2020**

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

Тема урока : Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

**Обязательно**: 1. Сгибание и разгибание 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.