29.04.2020

**6 «Г» класс**

**Урок 10. Тема: «Практические занятия»**

**Задания:** 1) выполнить упражнение «упор присев, упор лежа» мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз;

2) выполнить упражнение «наклоны из исходного положения стоя» за 30 секунд 20 раз;

3) выполнить упражнение «приседания, руки за головой» мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз.

При возникновении вопросов можете обратиться по тел.: 89270983444, Viber, WhatsApp (Тихонов А.Н.)

**10 «Б» класс**

**Урок 7. Тема: «Практические занятия»**

**Задания:** 1) выполнить упражнение «наклоны из исходного положения стоя» за 30 секунд мальчикам 25 раз, девочкам 20 раз;

2) выполнить упражнение «приседания, руки за головой» за 30 секунд мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз;

3) выполнить упражнение «упор присев, упор лежа» девочкам 20 раз, мальчикам 25 раз.

При возникновении вопросов можете обратиться по тел.: 89270983444, Viber, WhatsApp (Тихонов А.Н.)

**Урок 8. Тема: «Утренняя гимнастика»**

**Задания:** 1) Составить комплекс утренней гимнастики (не менее 10 упражнений).

Ответы присылать на электронную почту: [ruhgrsur7645@yandex.com](mailto:ruhgrsur7645@yandex.com) или Viber, WhatsApp по номеру +79270983444, уточняя ФИО и класс ученика.