17.04.2020

**6 «К, Г» классы**

**Урок 5. Тема: «Практические занятия»**

**Задания:** 1) выполнить упражнение «поднимание ног из положения лежа до прямого угла» мальчикам 30 раз, девочкам 25 раз.

2) выполнить упражнение «наклоны из исходного положения стоя» за 30 секунд мальчикам 25 раз, девочкам 25 раз.

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

**Урок 6. Тема: «Утренняя разминка»**

**Задания:** 1) Составить комплекс утренней разминки (8-10 упражнений).

2) Выполнять данную разминку каждое утро.

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