25.05.2020

**6 «К» класс**

**Урок 12. Тема: «Практические занятия»**

**Задания:** 1) выполнить упражнение «отжимания» мальчикам 3 подхода по 20 раз, девочкам 3 подхода по 16 раз;

2) выполнить упражнение «поднимание ног из исходного положения лежа» 3 подхода по 20 раз;

3) выполнить упражнение «выпрыгивание в верх» мальчикам 3 подхода по 18 раз, девочкам 3 подхода по 14 раз.

При выполнении упражнений отдых между первым и вторым подходами 1 минута, между вторым и третьим 1,5-2 минуты.

Данные упражнения выполнять 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

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