12.05.2020

**6 «К» класс**

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

**Задания:** 1) выполнить упражнение «упор присев, упор лежа» мальчикам 3 подхода по 18 раз, девочкам 3 подхода по 14 раз;

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

3) выполнить упражнение «приседания, руки за головой» 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 (вторник, четверг, суббота).

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

**10 «А» класс**

**Урок 8. 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» мальчикам 3 подхода по 20 раз, девочкам 3 подхода по 16 раз;

3) выполнить упражнение «упор присев, упор лежа» мальчикам 3 подхода по 20 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 (вторник, четверг, суббота).

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