14.04.2020

**6 «К» класс**

**Урок 4. Тема: «Практические занятия»**

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

2) 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 «А» класс**

**Урок 3. 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.

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

**Урок 4. Тема: «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья»**

Ссылка на сайт учебника: NewGdz.com.

Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2012г. стр. 14-17.

**Задания:** 1) Что является основным средством физического воспитания?

2) Что означают понятия «здоровье», «физическое благополучие», «духовное благополучие», «социальное благополучие»?

3) Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

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