21.04.2020

**6 «К» класс**

**Урок 7. 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 «А» класс**

**Урок 5. 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 6. Тема: «Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями»**

Ссылка на сайт учебника: NewGdz.com.

Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2012г. стр. 18-21.

**Задания:** 1) Назовите основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.

2) Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.

3) Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

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