24.04.2020

**6 «К, Г» классы**

**Урок 8. Тема: «Практические занятия»**

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

2) выполнить упражнение «отжимания» мальчикам 18 раз (3 подхода), девочкам 14 раз (3 подхода).

При выполнении 2-го упражнения между 1-ым и 2-ым подходами перерыв не более 1 минуты, между 2-ым и 3-им подходами перерыв не более 2-х минут.

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

**Урок 9. Тема: «Влияние физических упражнений на основные системы организма»**

Ссылка на сайт учебника: znayka.pw

 Учебник М.Я. Виленский, Москва «Просвещение», 2012г. стр. 34-40.

**Задания:** 1) Как физические упражнения влияют на пищеварительную, нервную, дыхательную системы?

2) Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы Вы знаете?

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