Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Элисенваарская средняя общеобразовательная школа »

(МКОУ «Элисенваарская СОШ»)

186720 Республика Карелия , Лахденпохский р-н

П. Элисенваара , ул. Школьная д.7

Тел/факс (814)50 33 651, elis-ch-37@yandex.ru

**Класс** 8

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 23.09.2020 г.

**по расписанию**

**Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru**

**отправки выполненного задания** или по номеру телефона 8 9119404452 (WhatsApp)

**Время для консультаций** 18.00 ч. – 21.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок 25.11.2020г. Ответы на электронную почту.**

**изучения**

**Тема урока ЦНС:** Вопросы (письменно)

1. А) Какие основные нервные системы существуют?

Б) Чем представлена центральная нервная система ?

В) Сколько весит головной мозг а сколько спинной?

Г) В регуляции каких органов участвует Вегетативная нервная система?

1. Практика:

Разминка (Самостоятельно)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 12р(д)

Приседание на одной ноге, с поддержкой(пистолетик) ,на правой и левой ноге 7р(д),10р(м)

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х17-20р(м),2х10-15р(д)

Не забываем подписывать своё домашнее задание!