**Для 5 кл** - Прочитать &18, ответить на вопросы после &.

**Для 6 кл** – Прочитать «Передвижение веществ в растении. Особенности переноса

веществ в организмах животных». ответить на вопросы после &.

**Для 8 кл -**

1. **Прочитайте** «Дыхательные движения. Регуляция дыхания» и ответьте на вопросы:

1. Как происходит вдох и выдох,
2. Какие мышцы принимают участие в движении грудной клетки,
3. Что такое ЖЕЛ,
4. Как осуществляется регуляция дыхания.
5. Чем определяется ритм дыхания и от чего он зависит?
6. **Выполните** лабораторную работу

**Лабораторная работа**

 ***«*Изучение и оценка функционального состояния дыхательной системы:**

**определение частоты дыхания (ЧДД), определение задержки дыхания до и после нагрузки»**

***Цель:***самоанализ состояния здоровья, физической подготовленности на основании данных самонаблюдений.

***Оборудование:*** секундомер или часы с секундной стрелкой.

***Ход работы:***

**1. Определение частоты дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки за 1 минуту.**

В норме человек делает 16 – 20 дыхательных движений: вдох – выдох.

Число дыхательных движений (ЧДД) за 1 мин

* В состоянии покоя (в положении сидя)…………
* После физической нагрузки (20 приседаний за 30 сек)……….

**Вывод:**после физической нагрузки ЧДД**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**потому что**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2. Определение задержки дыхания до и после нагрузки,**с целью выявления тренированности организма.

Максимальная продолжительность задержки дыхания

Время (сек)

До работы

После 20 приседаний

Если после нагрузки время задержки дыхания составит более 50% по отношению к задержке дыхания в состоянии покоя, результат отличный. Если 30 – 50% - хороший, а если ниже 30% - слабый.

**Вывод:**у меня………………………………………………………………….

**Для 9 кл** – у каждого должно быть выполнено по 5 вариантов из «Решу ОГЭ»