10 А

11.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.09.35-11.10С переменой | ФизкультураУчитель Полетаев Михаил Павлович | Выполнить комплекс упражнений\*\*:Ноги 1. Присед ноги широко руки за головой 3 подхода по 20 повторений 2. Выпады с короткой амплитудой руки за головой по переменно 3\*15 на каждую ногу 3. Присед ноги узко до параллели руки за головой 3\*20 4. Подъем на носки 3\*30 5. Сгибания разгибания рук в упоре лежа (отжимания) от дивана 3\*20 Спина 6. Лежа на животе прогнуться в исходное положение (лодочка) 3\*20 Пресс 7. Складка 3\*20 8. Упражнения на гибкость 3-5 мин. |
| 3. 11.20-12.50С переменой | ОБЖУчитель Хасьянов Владимир Борисович | **Тема занятия: «Состав Вооруженных Сил Российской Федерации»**1. Прочитайте информацию о составе Вооруженных Сил Российской Федерации: <https://yadi.sk/d/mGv3JvuhmHXLKQ>
2. Законспектируйте в тетради структуру ВС РФ (слайд № 54)

Задание для самостоятельного выполнения:<https://yadi.sk/i/pYx_AbTTpB2ACA> |