11 А

12.05, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев  Михаил Павлович | **Комплекс 5 (10-11 класс)**  **Перед каждым комплексом делаем ходьбу на месте с высоким подниманием бедра 3-5 минут, бег на месте 1-2 мин, прыжки на месте 100 повторений 50 на обеих, 25 на правой, 25 на левой и общеразвивающие упражнения на все мышечные группы.**  1. Ходьба на месте 3 мин.  2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) **юноши 3\*15 на каждую ногу, девушки 3\*12**  3. **Юноши** планка 30 сек.+10 отжиманий 3 серии, **девушки** планка 25 сек.+8 отжиманий 3 серии  4. Присед + выпрыгивание **Юноши 15+15, 3 подхода, девушки 12+12, 3 подхода**  5. Бег в упоре лежа **юноши 3\*150, девушки 3\*120**  6. Прыжки на месте 3\*150  7. Упражнения на гибкость  **Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 30 сек. до 2 мин. Обязательно самоконтроль своего самочувствия, если не восстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полного восстановления!** |
| 2.  9.40-11.20  С переменой | Физика  Учитель Телегина  Валентина Александровна  [valyatelegina@mail.ru](mailto:valyatelegina@mail.ru) | Задание по ссылке  <https://yadi.sk/d/PaLBQYfU40Z0bg> |
| 13.10 -14.30 | Irina Pavlova  логин live:irina.pavl-2011 | Индивидуальная Консультация в skype по необходимости |