9 В

14.04, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.08.00-9.30С переменой | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновнаfisenko1958@gmail.com | 1 Конспект параграфов 46,472 Выполнить упр. № 43 (письменно)3 Решить задачи С.Р. №46 (О.И. Громцева 9кл.) Работу выполнить до 16.04 |
| 2. 9.40-11.20С переменой | ФизкультураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта) 8-9 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.****Грудь**1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 15-20 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-12 повторений **(можно с колен)**2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 8 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*15 **девушки** 3\*12**Дельта**4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)**Пресс**6. Подъем ног сидя на стуле 3\*207. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа, руки за головой) 3\*20**Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 45 сек. до 2 мин. 15 сек. Обязательно самоконтроль своего самочувствия, если не восстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полного восстановления!** |