8 Б

25.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.8.00-9.25С переменой | Физическая культураУчительПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 15 повторений, **девушки** 3\*10 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*12, **девушки** 3\*103. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки 3** подхода по 45 секунд 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 50 секунд, **девушки** 3\*30 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**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!** |
| 2.11.20-12.50С переменой | ГеографияУчитель Пенигина Наталья Николаевна[nata.sa1979@yandex.ru](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8A%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CDocuments%5C%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%5C%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5C8%5C%D0%A1%D1%83%D0%B1%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%5Cnata.sa1979%40yandex.ru) | Онлайн урок в режиме конференции Zoom. Начало в 11.45 |