8 Б

18.05, понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.8.00- 9.30С переменой | ЧерчениеУчитель Аксеновская Елена Михайловна |  |
| 2.9.40-11.20С переменой | Физика Учитель Телегина Валентина Аександровна**valyatelegina@mail.ru** | Урок в режиме конференции Zoom . Начало в 10.00. На урок необходимо иметь тетрадь по физике, линейку, карандаш и два цветных карандаша или фломастера. |
| 3.11.35-13.10С переменой | Физическая культураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 6 (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.**1. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. **3 подхода**2. Выпады в сторону **юноши 45 сек., девушки 30 сек. 3 подхода**3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 25 сек. девушки 15 сек. 3 подхода**4. Присед с махом ногой **юноши 3\*20, девушки 3\*15**5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*12, девушки 3\*10**6. Упражнения на гибкость7. Дыхательные упражнения **брюшное дыхание 8 экскурсий**, **грудное дыхание 8 экскурсий****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!** |