11 А

19.05, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18.00-9.30С переменой | ФизкультураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 6 (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. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 сек. **3 подхода**2. Выпады в сторону **юноши 1 мин., девушки 45 сек. 3 подхода**3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 30 сек. девушки 20 сек. 3 подхода**4. Присед с махом ногой **юноши 3\*25, девушки 3\*20**5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*15, девушки 3\*12**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!** |
| 2. 9.40-11.20 С переменой | ФизикаУчитель ТелегинаВалентина Александровна valyatelegina@mail.ru |  Задание по ссылке<https://yadi.sk/d/zhaM5TjkT3P5gw>  |
| 13.10 -14.30 | Irina Pavlova логин live:irina.pavl-2011 | Индивидуальная Консультация в skype по необходимости |