9 В

12.05, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  08.00-9.30  С переменой | Физика  Учитель Фисенко Лариса Валентиновна  fisenko1958@gmail.com | Комплекс 5 (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. Ходьба на месте 3 мин.  2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) юноши 3\*12 на  каждую ногу, девушки 3\*10  3. Юноши планка 25 сек.+10 отжиманий 3 серии, девушки планка 20 сек.+8  отжиманий 3 серии  4. Присед + выпрыгивание Юноши 12+12, 3 подхода, девушки 10+10, 3  подхода  5. Бег в упоре лежа юноши 3\*120, девушки 3\*100  6. Прыжки на месте 3\*100  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 | Физкультура  Учитель Полетаев  Михаил Павлович | 1. Сделать конспект параграфов 59-61  2. Выполнить Упр № 5 |