9 В

12.05, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.08.00-9.30С переменой | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновнаfisenko1958@gmail.com | Комплекс 5 (8-9 класс)Перед каждым комплексом делаем ходьбу на месте с высокимподниманием бедра 3-5 минут, бег на месте 1-2 мин, прыжки на месте 100повторений 50 на обеих, 25 на правой, 25 на левой и общеразвивающиеупражнения на все мышечные группы.1. Ходьба на месте 3 мин.2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) юноши 3\*12 накаждую ногу, девушки 3\*103. Юноши планка 25 сек.+10 отжиманий 3 серии, девушки планка 20 сек.+8отжиманий 3 серии4. Присед + выпрыгивание Юноши 12+12, 3 подхода, девушки 10+10, 3подхода5. Бег в упоре лежа юноши 3\*120, девушки 3\*1006. Прыжки на месте 3\*1007. Упражнения на гибкостьДанный 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 невосстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полноговосстановления! |
| 2. 9.40-11.20С переменой | ФизкультураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | 1. Сделать конспект параграфов 59-612. Выполнить Упр № 5 |