9 В

19.05, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.08.00-9.30С переменой | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновнаfisenko1958@gmail.com | 1. Сделать конспект параграфов 62,63,642. Выполнить С.р. № 61 "Ядерные силы. Энергия связи. Дефект масс"О.И. Громцева. |
| 2. 9.40-11.20С переменой | ФизкультураУчитель 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!** |