8 Б

20.04, 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** | Файл с заданием по ссылке<https://yadi.sk/i/fKHvFZIfqdugow> |
| 3.11.35-13.10С переменой | Физическая культураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 15 повторений, **девушки** 3\*10 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*12, **девушки** 3\*103. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки 3** подхода по 45 секунд 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 50 секунд, **девушки** 3\*30 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**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!** |