10 А

18.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.  09.35-11.10  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта) 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.**  **Грудь**  1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 20-30 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-15 повторений **(можно с колен)**  2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 10 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)  3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*20 **девушки** 3\*15  **Дельта**  4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  **Пресс**  6. Подъем ног сидя на стуле 3\*20  7. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа) 3\*20  **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!** |
| 3.  11.20-12.50  С переменой | ОБЖ  Учитель  Хасьянов Владимир Борисович  [vkhasyanov@yandex.ru](mailto:vkhasyanov@yandex.ru) | **Письменно в тетради составьте конспект по вопросам:**   * Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации; * Патриотизм и верность воинскому долгу; * Дружба и войсковое товарищество.   Для выполнения задания Вы можете использовать презентацию (<https://yadi.sk/i/h8Fe-qMkK4C7IA>) и материалы учебника (§ 47-48).  Домашнее задание:  **Запишите в тетради Дни воинской славы и памятные даты России.**  Для выполнения задания рекомендуется изучить ст. 1, 1.1 Федерального закона «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13.03.1995 г. № 32-ФЗ.  Документ на портале Консультант Плюс: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5978/>.  Фото или сканы конспектов присылать на электронную почту: [vkhasyanov@yandex.ru](mailto:vkhasyanov@yandex.ru) до 21.04.2020 г.  По всем вопросам Вы можете обращаться по тел.: 8(964)358-31-85. |