10 В

20.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ХимияУчитель Венгельникова Валентина Николаевнаvenval22@mail.ru | Тема занятия: Ферменты, витамины. Полимеры.§ 20,21 прочитать  |
| 209.40-11.20С переменой | ГеометрияУчитель Верещагин Николай Александровичmatematika1959@mail.ru | Задание в «Дневник.ру» |
| 311.35-13.10 С переменой | Физическая культураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 6 (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.**1. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 сек. **3 подхода**2. Выпады в сторону **юноши 1 мин., девушки 45 сек. 3 подхода**3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 30 сек. девушки 20 сек. 3 подхода**4. Присед с махом ногой **юноши 3\*25, девушки 3\*20**5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*15, девушки 3\*12**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!** |