11 В

23.04, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменной | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.**  **Спина**  1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 20 повторений, **девушки** 3\*15  2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12  3. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин. 30 сек., **девушки** 3 подхода по 1мин.  4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15  **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 1 мин., **девушки** 3\*45 секунд  **Пресс**  6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*20  7. 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!** |
| 2  9.40-11.20  С переменной | Обществознание  Учитель Стольников Александр Сергеевич | Онлайн занятие |
| 3  11.35-13.10  С переменной | Литература  Учитель Рынина Татьяна Михаловна | Выбрать 2 любых произведения о Великой Отечественной войне (можно посмотреть фильм) и в тетради отразить их проблематику (раскрыть основные проблемы).  В.Л. Кондратьев «Сашка», В.П. Некрасов « В окопах Сталинграда»,  Ю.В. Бондарев «Горячий снег», В.В. Быков «Сотников», «Обелиск»,  Б.Л. Васильев «В списках не значился», «А зори здесь тихие…» и др.  Задание выполняем в тетради и до 30 апреля фотографию работы отправляем на почту [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) или лично в ВК. |