11 Б

30.04, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18.00-9.30С переменной | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновнаfisenko1958@gmail.com | Здравствуйте! Продолжаем повторять.1. Повторить параграфы 49-542. Решить задачи после параграфа 49 (1,6), 53 (2,4,5), 54 (1,2) |
| 29.40-11.20С переменной | ЛитератураУчитель Рынина Татьяна Михайловна[rynina.tanya@mail.ru](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8A%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CDocuments%5C%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%5C%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5C11%5Crynina.tanya%40mail.ru) | Прочитать пьесу А.В. Вампилова «Старший сын» (можно посмотреть фильм) и в тетради отразить проблематику (раскрыть основные проблемы). Задание выполняем в тетради и до 7 мая фотографию работы отправляем на почту rynina.tanya@mail.ru или лично в ВК. |
| 311.35-13.10С переменной | Физическая культураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 4 (ноги, трицепс) 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.****Ноги**1. Присед уступом на 5 счетов вниз **юноши 3\*15, девушки 3\*12**2. Восхождение на тумбу, степ, низкий стул 3\*15 на каждую ногу3. Подъемы на носки супер сет 20 на обеих 10 на правой, 10 на левой 3 серии**Трицепс**4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа руки узко, локти вдоль туловища **юноши 3\*15, девушки с коленей 3\*10**5. Французский жим лежа (гантели, бутылки с водой) **юноши 3\*15, девушки 3\*12****Пресс**6. Подъем прямых ног лежа на спине 3\*207. Упражнения на гибкость 3-5 мин.**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!** |