11 В

30.04, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменной | Физическая культура  Учитель 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 ногу  3. 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\*20  7. 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!** |
| 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 | 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](mailto:rynina.tanya@mail.ru) или лично в ВК. |