11 В

14.05, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменной | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 5 (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. Ходьба на месте 3 мин.  2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) **юноши 3\*15 на каждую ногу, девушки 3\*12**  3. **Юноши** планка 30 сек.+10 отжиманий 3 серии, **девушки** планка 25 сек.+8 отжиманий 3 серии  4. Присед + выпрыгивание **Юноши 15+15, 3 подхода, девушки 12+12, 3 подхода**  5. Бег в упоре лежа **юноши 3\*150, девушки 3\*120**  6. Прыжки на месте 3\*150  7. Упражнения на гибкость  **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 | Литература, 11 Б и 11В кл.  Урок в четверг, 14 мая.  Урок в zoom. В 11.00.  Задание: читать произведения о Великой Отечественной войне. |