11 В

14.05, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменной | Физическая культура  Учитель 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 гибкость**  **7. 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!** |
| 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 | Урок в zoom. В 11.00. |