11 Б

21.05, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18.00-9.30С переменной | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновнаfisenko1958@gmail.com | 1. Повторить параграфы 67-782. Решить задачи №69 (1,2,3) № 72 (2,3). Жду работы. |
| 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) | Онлайн урок Zoom. Начало 11.00 |
| 311.35-13.10С переменной | Физическая культураУчитель 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 гибкость7. 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!** |