10 В

13.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ХимияУчитель Венгельникова Валентина Николаевнаvenval22@mail.ru | Тема занятия: Аминокислоты, Нуклеиновые кислоты.§ 17 выучить; § 18 выполнить конспект. |
| 209.40-11.20С переменой | ГеометрияУчитель Верещагин Николай Александровичmatematika1959@mail.ru | Задание в «Дневник.ру» |
| 311.35-13.10 С переменой | Физическая культураУчитель 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 серии4. 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\*1507. 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!** |