10 В

22.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ХимияУчитель Венгельникова Валентина Николаевнаvenval22@mail.ru | **Продолжаем работать****Тема урока «Сложные эфиры»**1. **§ 13 выучить, стр. 100 №4,6 решить в тетради (*ответы на это задание отправлять не надо !)***
 |
| 209.40-11.20С переменой | ГеометрияУчитель Верещагин Николай Александровичmatematika1959@mail.ru | Добрый день, ребята. (matematika1959@mail.ru) вот моя почта, Вам необходимо отправить зачетную работу по геометрии к 22.04.2020. |
| 311.35-13.10 С переменой | Физическая культураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 20 повторений, **девушки** 3\*15 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*123. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин. 30 сек., **девушки** 3 подхода по 1мин. 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки** 3\*45 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**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!** |