10 Б

22.04, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновна[fisenko1958@gmail.com](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%5C10%5C%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%5Cfisenko1958%40gmail.com) | Повторить параграфы 54-58  Тема "Постоянный электрический ток."Повторить параграфы 59-67 Темам " Электрический ток в различных средах "Выполнить самостоятельные работы № 8,9 "Тематические контрольные и самостоятельные работы по физике." Автор О.И. Громцева. (11 класс) |
| 209.40-811.20С переменой | ФизкультураУчитель 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!** |
| 311.35-13.10С переменой | Геометрия Учитель 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. |