10 Б

29.04, 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) | Продолжаем работать. Необходимо сделать следующее:1. Конспект параграфа 70 "Сила Лоренца"2. Решить задачи после параграфа 70 (1,2,3)3. Выполнить самостоятельную работу № 13 11 класс "Тематические контрольные и самостоятельные работы"  Автор О.И. Громцева |
| 209.40-811.20С переменой | ФизкультураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 4 (ноги, трицепс) 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.****Ноги**1. Присед уступом на 5 счетов вниз **юноши 3\*15, девушки 3\*12**2. Восхождение на тумбу, степ, низкий стул 3\*15 на каждую ногу3. Подъемы на носки супер сет 20 на обеих 10 на правой, 10 на левой 3 серии**Трицепс**4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа руки узко, локти вдоль туловища **юноши 3\*15, девушки с коленей 3\*10**5. Французский жим лежа (гантели, бутылки с водой) **юноши 3\*15, девушки 3\*12****Пресс**6. Подъем прямых ног лежа на спине 3\*207. Упражнения на гибкость 3-5 мин.**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  |