10 В

08.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Химия  Учитель Венгельникова Валентина Николаевна  [venval22@mail.ru](mailto:venval22@mail.ru) | **Тема урока «Сложные эфиры»**   1. **§ 13 выучить, стр. 100 №4,6 решить в тетради (*ответы на это задание отправлять не надо !)*** |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Геометрия  Учитель Верещагин Николай Александрович | Продолжаем самостоятельно изучать главу 4 "Векторы в пространстве"  п. 38-39 (прочитать, коспект ) , выполнить №320,321,323,324  п. 40-41 (прочитать, конспект) ,выполнить №327,328,333,379,380,335,337  п.42 (прочитать,конспект), выполнить №338,347,348,339,343,341,347  п.43-44(прочитать, конспект), выполнить №356,357,359,341  п.45 (прочитать, конспект) , выполнить №361,363,366,364,365,367  Все задания выполнять в отдельной тонкой тетради. Быть готовым к выполнению контрольной работы и зачету. |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта)**  **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.**  **Грудь**  1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 20-30 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-15 повторений **(можно с колен)**  2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 10 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)  3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*20 **девушки** 3\*15  **Дельта**  4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20  **Пресс**  6. Подъем ног сидя на стуле 3\*20  7. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа) 3\*20  **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!** |