10 Б

13.05, 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) | 1 Конспект параграфов 74,75 2 Решить задачи № 74 (1,2,3) 3 Выполнить С.р. № 19 ( О.И. Громцева) |
| 209.40-811.20С переменой | ФизкультураУчитель 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!** |
| 311.35-13.10С переменой | Геометрия Учитель Верещагин Николай Александровичmatematika1959@mail.ru | Задание в «Дневник.ру» |