10 Б

15.04, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физика  Учитель Фисенко Лариса Валентиновна  <fisenko1958@gmail.com> | 10Б Сделать конспект параграфа 62-64  Решить задачи №903,904, 906,910,911 (Р)  Отправить работы [fisenko1958@gmail.com](file:///C:\Users\полъзователь\Documents\Карантин\Задания%20на%20сайт\10\fisenko1958@gmail.com) |
| 2  09.40-811.20  С переменой | Физкультура  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!** |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Геометрия  Учитель Верещагин Николай Александрович | Продолжаем заниматься.  На этой неделе самостоятельно изучить главу4 "Векторы в пространстве"  п. 38-39 (прочитать, конспект ) , 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. |