10 Б

15.04, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизикаУчитель Фисенко Лариса Валентиновна[fisenko1958@gmail.com](fisenko1958%40gmail.com) | 10Б Сделать конспект параграфа 62-64Решить задачи №903,904, 906,910,911 (Р)Отправить работы [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%5Cfisenko1958%40gmail.com) |
| 209.40-811.20С переменой | ФизкультураУчитель 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\*205. Махи руками перед собой **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20**Пресс**6. Подъем ног сидя на стуле 3\*207. 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!** |
| 311.35-13.10С переменой | Геометрия Учитель Верещагин Николай Александрович | Продолжаем заниматься.На этой неделе самостоятельно изучить главу4 "Векторы в пространстве" п. 38-39 (прочитать, конспект ) , выполнить №320,321,323,324п. 40-41 (прочитать, конспект) ,выполнить №327,328,333,379,380,335,337п.42 (прочитать, конспект), выполнить №338,347,348,339,343,341,347п.43-44(прочитать, конспект), выполнить №356,357,359,341п.45 (прочитать, конспект) , выполнить №361,363,366,364,365,367Все задания выполнять в отдельной тонкой тетради. Быть готовым к выполнению контрольной работы и зачету. |