10 В

22.05, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ИсторияУчительСерышеваВера Леонидовны  Sevele2019@yandex.ru |  Задание на повторительно-обобщающий урокРассмотрите художественные полотна. Как они называются? Кто автор?Иллюстрациями к каким событиям XVII века могли бы быть эти картины?Расставьте слайды  в хронологической последовательности.<https://yadi.sk/d/2nCMlQeY3VxAfA> |
| 29.40-11.20С переменой | ОбществознаниеУчитель Стольников Александр Сергеевич | Урок онлайн В контакте |
| 311.35-13.10С переменой | Физическая культураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 6 (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. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 15 сек. **3 подхода**2. Выпады в сторону **юноши 1 мин., девушки 45 сек. 3 подхода**3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 30 сек. девушки 20 сек. 3 подхода**4. Присед с махом ногой **юноши 3\*25, девушки 3\*20**5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*15, девушки 3\*12**6. Упражнения на гибкость7. Дыхательные упражнения **брюшное дыхание 8 экскурсий, грудное дыхание 8 экскурсий****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!** |