10 В

17.04, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ИсторияУчительСерышеваВера Леонидовны  Sevele2019@yandex.ru | 1. Изучите параграфы 17-18.                2. Поработайте с  содержанием Материалов к уроку (Смутное время).                3. Рассмотрите презентацию. Ответьте на вопросы в конце презентации.Домашнее задание.   Составьте схему "Смутное время в России".                                        В схеме должны быть отражены следующие позиции:а) Понятие Смутное времяб) Хронологические рамки периодав) Правители Смутного времени (дела, события и особенности, связанные с правлением)г) Хронограф событий (главные события)д) Последствия Смутного времени.Материалы, данные для подготовки к уроку должны быть творчески переработаны. Оригинальность и самостоятельность формулировок приветствуются. Материалы к уроку<https://yadi.sk/i/uwzVcNPhhXm3AQ>[https://yadi.sk/i/MgOrUnVb7d0CZA](https://yadi.sk/i/MgOrUnVb7d0CZA%C2%A0%20%C2%A0)  |
| 29.40-11.20С переменой | ОбществознаниеУчитель Стольников Александр Сергеевич | Урок онлайн В контакте |
| 311.35-13.10С переменой | Физическая культураУчитель 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!** |