10 В

17.04, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | История  Учитель  Серышева  Вера Леонидовны  [Sevele2019@yandex.ru](mailto: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 время  б) Хронологические рамки периода  в) 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 %20 ) |
| 2  9.40-11.20  С переменой | Обществознание  Учитель Стольников Александр Сергеевич | Урок онлайн В контакте |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Физическая культура  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!** |