10 В

15.05, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | История  Учитель  Серышева  Вера Леонидовны  [Sevele2019@yandex.ru](mailto:Sevele2019@yandex.ru) | Задание на урок  1. Повторите параграф 19.  2. Изучите презентацию "Система власти и управления в XVII веке".  3. Рассмотрите картину В.И. Сурикова "Боярыня Морозова".  4. Прочитайте параграф 21.  Домашнее задание.  1. Составьте подробную схему "Система органов власти и управления  России в XVII веке". При составлении схемы используйте материал презентации.  2. Ответьте на вопросы в тетради. Ответ можно оформить в виде таблицы.  а) Какие события истории XVII века лежат в основе живописного произведения В.И. Сурикова?  б) Каковы причины этого события.  в)  Каковы самые яркие проявления.  г)  Самые яркие личности.  д)  Итоги и последствия.  Выскажите своё мнение: может ли полотно В.Сурикова использоваться как исторический источник.  3. Задание на стр. 240, №6. Это задание выполняется по желанию (для получения дополнительной оценки).  <https://yadi.sk/i/77vy9gu3kicKZg>  <https://yadi.sk/i/NkYU8BkLHC515w> |
| 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 5 (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. Ходьба на месте 3 мин.  2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) **юноши 3\*15 на каждую ногу, девушки 3\*12**  3. **Юноши** планка 30 сек.+10 отжиманий 3 серии, **девушки** планка 25 сек.+8 отжиманий 3 серии  4. Присед + выпрыгивание **Юноши 15+15, 3 подхода, девушки 12+12, 3 подхода**  5. Бег в упоре лежа **юноши 3\*150, девушки 3\*120**  6. Прыжки на месте 3\*150  7. Упражнения на гибкость  **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!** |