|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет | Класс | ФИО учителя | Тема урока | Содержание урока |
| 19.05 | Английский | 11 | Фёдорова Г.В. | Правила аудирования текста Развитие навыка аудирования . | 1.Тема урока «Правила аудирования текста. Развитие навыка аудирования».  2.В учебнике, в разделе “Exam rnow-how”на стр.216-223 даны разделы «Чтение», «Говорение», «Письмо».  3. Найдите информацию про аудирование.  4. Как правильно необходимо выполнять задания по аудированию?  5. Напишите алгоритм выполнения задания по аудированию.  6. На следующем уроке у вас будет задание по аудированию в Яклассе. 7.Эта информация пригодится вам для выполнения задания. |
| 19.05 | Английский | 11 | Фёдорова Г.В. | Объединение тем в одну: «Проект «Полет к звёздам». Выполнение тренировочных упражнений по пройденным темам. Обобщение лексико-грамматического материала» | 1.Тема «Достойная работа после окончания школы».  2. Тема заканчивается. Сегодня вы поработаете с обобщением лексико-грамматического материала. раздела.  3. Выполняете работу на Яклассе. Задание довольно необычное, с аудированием.  4. По подготовке проекту «Полёт к звёздам» на стр.227 читаете рекомендации в упр. 5  5. Задание “Homework” стр.227 |
| 19.05 | «Подготовка к ЕГЭ. Пишем сочинение» | 11 | Андронова Л.В. | 1. Речевое оформление сочинения. Работа с тестами ЕГЭ. | 1. Повторение сведений о структуре сочинения ЕГЭ  Сочинение Вариант 17 |
| 19.05 | «Подготовка к ЕГЭ» | 11 | Андронова Л.В.. | 1. Работа с тестами ЕГЭ | Тестовые задания варианта 17  2.Д/З закончить работу над сочинением.  Жду от вас **фото** выполненной письменной работы до 20.05 до 9.00 |
| 19.05 | Физкультура | 10-11 | Станиловская Е.В | 1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места  **2** Обще развивающие упражнения на мышцы плечевого пояса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | Здравствуйте девушки.  1.Начнём урок с разминки <https://youtu.be/AiAXNKtMKqo>  2. продолжим комплекс на мышцы плечевого пояса<https://youtu.be/abhGPF_IOO4>  3 после прыжков сдаем норматив на сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд засекаем время  количество выполнений написать личным сообщением .  4Прыжковые упражненияhttps://youtu.be/wH1o9WN9iPY выполнить 2 подхода  5после выполнения всех комплексов можно, за дополнительную оценку , прыгнуть в длину с места результат отправить мне . |
| 19.05 | Физкультура | 10-11 | Станиловская Е.В | 1 Бег 1000 метров  2 теория техники бега на 400 метров | Продолжаем урок физкультуры . бег 1000 метров мы заменим кардио-тренировкой <https://youtu.be/jwpdZdPxNMc>  повторяем весь комплекс )  немного отдохнём и перейдем к теории бег 400 метров  О беге на 400 метров часто принято говорить, что это спринтерский марафон или длинный спринт. Для успешного прохождения дистанции понадобится скоростно-силовая и общая выносливость. Данная дисциплина впервые появилась на Олимпийских играх у мужчин уже с конца 19 века, у женщин — более, чем полвека спустя (в 1964 году).  Соревнования проводятся на беговых дорожках, либо совпадающих по длине с длиной дистанции (стадион), либо в два раза короче нужной длины (манеж). При беге по более длинной дорожке спортсмены бегут только по своей полосе. На короткой дорожке — по завершении второго виража (вначале второго круга) все атлеты смещаются на одну дорожку.  Старт производится с низкой позиции из стартовых колодок. Забегание легкоатлета на соседнюю дорожку является нарушением правил и приводит к дисквалификации. Техника бега Относительно техники для достижения успеха в данной дисциплине, можно сказать, что идеально подходят все рекомендации по технике бега на [200 метров](https://www.yandex.ru/turbo?parent-reqid=1589790081117716-1780083044605568266700207-production-app-host-man-web-yp-190&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//beguza.ru/beg-na-200-metrov/). В частности, нужно экономить свои силы в процессе набора скорости и её поддержания. Такая выносливость непосредственно зависит не только от уровня физической подготовки легкоатлета, но и от соблюдения [правильной техники бега](https://www.yandex.ru/turbo?parent-reqid=1589790081117716-1780083044605568266700207-production-app-host-man-web-yp-190&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//beguza.ru/texnika-bega/), от правильно приложенных усилий в необходимом направлении. Не менее важно — умение произвольно расслаблять или напрягать мышцы в зависимости от фазы бега.  Крайне важным является выбор темпа бега: на старте атлеты стараются развивать высокую скорость, чтобы потом перейти на маховый шаг. Время преодоления первой половины дистанции у бегунов на 400 метров хуже, чем при пробегании того же расстояния в соревнованиях на 200 метров.  Разница во времени прохождения данной дистанции иногда доходит до одной секунды. Частично это объясняется тем, что спортсмены экономят силы, поскольку необходимо пробежать и оставшуюся половину дистанции с хорошей скоростью.  В забегах на 400 метров участвуют такие два типа спортсменов, как середняки и спринтеры. Спринтеры стараются преодолеть первую половину заданного расстояния значительно быстрее, чем вторую, чтобы воспользоваться своим скоростным преимуществом. Середняки имеют хорошие показатели  выносливости, и это помогает им сохранять скорость на протяжении всей дистанции.  Спасибо за урок до свидания |
| 19.05 | Физическая культура | 10-11 (юноши) | Кобякова В.В. | 1.Упражнения на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров  2. Упражнения на совершенствование и развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из положения сед. 3.Отжимание на максимальное количество раз | 1. Дистанционное обучениее (11 кл и 10 класс ) мессенджереа Viber  2. Просмотр предложенного ролика youtu be «Челночный бег 3х10 метров».  3. Разминка ОРУ на развитие гибкости. /Best mominq exercises  4.Выполнить тест – наклон туловища вперед из положения сед, записать результат в тетрадь.  5. Придумать и записать в тетрадь 3 упражнения на координацию движения.  6. Выполнить отжимание от пола на максимальное количество раз, результат записать в тетрадь.  5. Отправить фото выполненного задания в группах: Дистанционное обучениее (11 кл и 10 класс ) мессенджереа Viber или личным сообщеием до 11.00 (ФИ учащегося, класс) |
| 19.05 | Алгебра и начала анализа | 11 | Николаева В.И. | Повторение по теме: «Алгебраические выражения» | В классе выполнить: №№1348-1350 , 1353 (все четные номера)  домашнее задание: №№1348-1350 , 1353 (нечетные номера) |