10 В

24.04, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | История  Учитель  Серышева  Вера Леонидовны  [Sevele2019@yandex.ru](mailto:Sevele2019@yandex.ru) | Задание на урок.  1. Прочитайте параграф 19.  2. Изучите презентацию "Экономика и социальное развитие России в XVII веке".  Домашнее задание.  Ответьте на вопросы (письменно).  1. Выделите основные этапы закрепощения крестьян. Какую роль в формировании крепостного права сыграло Соборное Уложение 1649 г.?  2. Почему XVII столетие называют "бунташным временем?" Приведите примеры.  Название, время  Причины                    Участники и их требования                 Результаты.  3. Какие изменения в XVII веке произошли в экономике страны? (не менее 4-х).  4. Срок выполнения работы - к 30 апреля.  <https://yadi.sk/i/Z8_0yxjnSdkA3Q> |
| 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 3 (спина, бицепс) 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.**  **Спина**  1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 20 повторений, **девушки** 3\*15  2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12  3. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин. 30 сек., **девушки** 3 подхода по 1мин.  4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15  **Бицепс**  4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет  5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки** 3\*45 секунд  **Пресс**  6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*20  7. Прыжки на месте 3\*100  **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!** |