10 В

24.04, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ИсторияУчительСерышеваВера Леонидовны  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>  |
| 29.40-11.20С переменой | ОбществознаниеУчитель Стольников Александр Сергеевич | Урок онлайн В контакте |
| 311.35-13.10С переменой | Физическая культураУчитель 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\*123. 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\*207. 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!** |