8 Б

18.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  8.00-9.25  С переменой | Физическая культура  Учитель  Полетаев  Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта) 8-9 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.**  **Грудь**  1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 15-20 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-12 повторений **(можно с колен)**  2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 8 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\*15 **девушки** 3\*12  **Дельта**  4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)  5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)  **Пресс**  6. Подъем ног сидя на стуле 3\*20  7. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа, руки за головой) 3\*20  **Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 45 сек. до 2 мин. 15 сек. Обязательно самоконтроль своего самочувствия, если не восстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полного восстановления!** |
| 2.  11.20-12.50  С переменой | География  Учитель Пенигина Наталья Николаевна  [nata.sa1979@yandex.ru](file:///C:\Users\полъзователь\Documents\Карантин\Задания%20на%20сайт\8\Суббота\nata.sa1979@yandex.ru) | тема «Сибирь». 18.04.2020.  Задания на урок:  1. Перейти по ссылке и посмотреть документальный фильм «От края до края. Сибирь»  https://www.youtube.com/watch?v=h37Yxdurz2Q  2. Ответить на вопросы по фильму:  1. Протяженность озера Байкал?  2. В каком месте не замерзает Байкал и почему?  3. Основная природная зона Сибири?  4. Чем питается кабарга, почему ее сильно истребили?  5. Отчего зависит жизнь волков?  6. Самый крупный регион Сибири?  7. Что называют «полюсом холода»?  8. Что значит слово тибинюют?  9. Главное богатство Сибири?  10. Как называются отверстия во льду, через которые дышат нерпы?  11. Основное занятие якутов?  12. Что называют «мягким золотом», мех какого сибирского зверька самый ценный?  13. Лакомство для оленей?  14. Кто такие дзерены?  15. Самая длинная река Сибири?  16. Необычное земноводное Саян?  17. Как называются острова, где нерпы устраивают лежбища?  18. Основные потребители планктонных водорослей?  19. Кто такие сеноставки и где обитают?  20. Чем питаются горные козлы?  21. Что является главным украшением Тункинской долины?  22. Самый большой остров Байкала?  23. Лакомство медведей?  24. Аргали?  Ответы записать в тетрадь и отправить на почту учителя <nata.sa1979@yandex.ru>  Ответы присылают последние 10 учащихся из списка класса.  3. Домашнее задание читать п.41, 42, 43. |