9 А

23.04.2020, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Геометрия  Учитель Степанова Людмила Иннокентьевна  Stepanova38@live.ru | Занятия на платформе Discord.  Расписание  <https://yadi.sk/i/h_XHlqBFKdAcwA> |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.**  **Спина**  1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 15 повторений, **девушки** 3\*10  2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*12, **девушки** 3\*10  3. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки 3** подхода по 45 секунд  4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12  **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 50 секунд, **девушки** 3\*30 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!** |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева  Людмила Васильевна  lvzirk@mail.ru | На уроке: Выполнить упр. 1,2,3 стр. 120. Описать (устно) картинки на стр.121 - Модуль  8. Дома: Прочитать "Условное наклонение" в грамматическом справочнике стр. 14-16, зайти на сайт [edu.skyeng.ru](http://edu.skyeng.ru/) используя полученный пароль и выполнить задания (Модуль 7) до 28.04 |
| Английский язык  Учитель Чеботарёва  Татьяна Петровна  tatyana.chebotareva@inbox.ru | Задание смотреть в Дневник.ру |