9 А

16.04.2020, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Геометрия  Учитель Степанова Людмила Иннокентьевна  Stepanova38@live.ru | Занятия на платформе Discord. |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта)**  **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!** |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева  Людмила Васильевна  lvzirk@mail.ru | На уроке - прочитать структуру письма упр. 1 стр. 114, проанализировать эссе на стр. 114; выполнить упр. 1-3 стр. 116 (словообразование). Дома - написать эссе (упр. 8 стр. 115). Отправить на почту до 19.04 lvzirk@mail.ru |
| Английский язык  Учитель Чеботарёва  Татьяна Петровна  tatyana.chebotareva@inbox.ru | Задание смотреть в Дневник.ру |