8 В

22.05.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | Физическая культураУчительПолетаев Михаил Павлович | **Комплекс 6 (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.**1. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. **3 подхода**2. Выпады в сторону **юноши 45 сек., девушки 30 сек. 3 подхода**3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 25 сек. девушки 15 сек. 3 подхода**4. Присед с махом ногой **юноши 3\*20, девушки 3\*15**5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*12, девушки 3\*10**6. Упражнения на гибкость7. Дыхательные упражнения **брюшное дыхание 8 экскурсий**, **грудное дыхание 8 экскурсий****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!** |
| 209.40-11.20С переменой | ЛитератураУчитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.tanya@mail.ru |  Литература. 8 класс. Список литературы на лето (9 класс). <https://yadi.sk/i/tFBevhG37ncHBA> |
| 311.35-13.10С переменой | Информатика Учитель Шмелева Анна Дмитриевна[shmelva.anna.96@list.ru](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8A%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CDocuments%5C%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%5C%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5C9%5Cshmelva.anna.96%40list.ru) |  |
| ИнформатикаУчитель Ложникова Юлия Владимировнаuvl2009@yandex.ru | Пойти по ссылке на «Урок Цифра»[https://урокцифры.рф/lesson/bezopasnost-v-seti/#](https://урокцифры.рф/lesson/bezopasnost-v-seti/)Тема: «Безопасность будущего». Посмотреть видеоролик. Пройти тренажер «Уровень для закаленных профессионалов». |