8 В

22.05.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физическая культура  Учитель  Полетаев 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 гибкость  7. 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!** |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Литература  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) | Литература. 8 класс.  Список литературы на лето (9 класс).  <https://yadi.sk/i/tFBevhG37ncHBA> |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Информатика  Учитель Шмелева Анна Дмитриевна  [shmelva.anna.96@list.ru](file:///C:\Users\полъзователь\Documents\Карантин\Задания%20на%20сайт\9\shmelva.anna.96@list.ru) |  |
| Информатика  Учитель Ложникова Юлия Владимировна  [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@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». |