9 А

14.05.2020, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Геометрия  Учитель Степанова Людмила Иннокентьевна  Stepanova38@live.ru | Задание по ссылке  <https://yadi.sk/i/8DGKAzqcLAt9zg> |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Физическая культура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 5 (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. Ходьба на месте 3 мин.  2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) **юноши 3\*12 на каждую ногу, девушки 3\*10**  3. **Юноши** планка 25 сек.+10 отжиманий 3 серии, **девушки** планка 20 сек.+8 отжиманий 3 серии  4. Присед + выпрыгивание **Юноши 12+12, 3 подхода, девушки 10+10, 3 подхода**  5. Бег в упоре лежа **юноши 3\*120, девушки 3\*100**  6. Прыжки на месте 3\*100  7. Упражнения на гибкость  **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: Модуль 8е. Письмо. Letters of application.  Прочитать теорию на стр. 130. Выполнить упр.3,5, сделать анализ письма (устно) - упр.4 стр. 131. Дома: Повторение. Самостоятельная работа по косвенной речи. Выполнить упр. 7а стр. 129. 1 задание - дополнить предложения словами, стоящими перед диалогом. 2 задание - переделать предложения (диалога) из прямой речи в косвенную. Выполнить работу до 18.05. |
| Английский язык  Учитель Чеботарёва  Татьяна Петровна  tatyana.chebotareva@inbox.ru | См. задания в Дневник.ру |