9 А

21.05.2020, четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Геометрия  Учитель Степанова Людмила Иннокентьевна  Stepanova38@live.ru | Обобщающий онлайн-урок. Разбор дз. Индивидуальная и групповая работа. 9а-8.00 |
| 2  09.40-11.20  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!** |
| 3  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева  Людмила Васильевна  lvzirk@mail.ru | На уроке: повторение.  Модуль 8 Проверь себя Progress check. Дома: индивидуальные задания для Ланшаковой 9а, Ильговского 9а, Трубина 9в. У них только одна оценка. Задания: эссе "за" и "против" стр.114; составить 10 вопросов к одному из 4 текстов на стр.117; выполнить упр. 7а стр. 129 (переделать предложения в диалоге из прямой речи в косвенную). |
| Английский язык  Учитель Чеботарёва  Татьяна Петровна  tatyana.chebotareva@inbox.ru |  |