Маршрутный лист **9** **класса**  Классный руководитель: **Яптева Н.А**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Предмет по расписанию** | **Задание с инструкцией** | **Домашнее задание** | **Обратная связь родителей с учителем** |
| **Понедельник 20.04 2020** | | | | |
| **1** | **История** | 1)Изучить содержание §29, стр.193-203.  2)выписать понятия, выделенные курсивом, дать их определения. Запомнить.  3)выписать даты (выделенные жирным шрифтом) и соответствующие им исторические события. Запомнить  4)выписать имена исторических личностей. Запомнить кто он, чем известен в истории (его заслуги, деятельность). Запомнить.  4)Рекомендую зарегистрироваться и пользоваться сайтом <https://interneturok.ru> (после регистрации Вам будут доступны следующие материалы этого сайта – видеоуроки, текстовый урок, тренажёры, тесты, вопросы к уроку). Могут пользоваться и дети и родители.  5)Смотрите и пользуйтесь списком сайтов, предложенным на стр. 308 вашего учебника истории | §29, стр.220-227, ответить на вопр.1-5 (письменно) | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **2** | **Биология** | Тема «Роль кожи в терморегуляции организма»Внимательно посмотрите видеофильм по теме: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1582/start/>   1. Изучите материал учебника стр. 211 – 213, по непонятным вопросам проконсультируйтесь с учителем. 2. Выполните в рт. № 185, 186. | Ответьте письменно в тетради на вопросы № 1, 2, 5 на стр. 213 | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **3** | **Русский язык** | Вариант 25 из сборника подготовки к ОГЭ | Вариант 25 из сборника подготовки к ОГЭ. Прислать на проверку | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **4** | **Предпрофиль** | Выполнение проекта **«Моя будущая профессия».** | Выполнение проекта «Моя будущая профессия»  (продолжение работы) | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **5** | **Литература** | А. А. Ахматова. стихи из книг «Чётки» («Стихи  о Петербурге»), «Белая стая»(«Молитва»), «Подорожник»  («Сразу стало тихо в доме…», «Я спросила у кукушки…»),  «ANNO DOMINI» («Сказал, что у меня соперниц нет…»,  «Не с теми я, кто бросил землю…», «Что ты бродишь  неприкаянный…»).  Прочитай стихи. Выполни задание 1 на странице 146. | Письменный анализ одного стихотворения | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **6** | **Обществознание** | П 22. Международно-правовая защита жертв вооруженных конфликтов.  Прочитай параграф, ответь на вопросы. | Выучи определения.  Выполни задания к параграфу в печатной тетради | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **7** | **Кл. час** | Составьте памятку о правилах безопасного поведения в период распространения коронавируса, найдите необходимую информацию в ИНТЕРНЕТе | Прикрепите её дома, познакомьте с правилами всех членов своей семьи | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **№ урока** | **Предмет** | **Задание с инструкцией** | **Домашнее задание** | **Обратная связь с учителем** |
| **Вторник 21.04. 2020** | | | | |
| **1** | **Химия** | Параграф 33. **Тема «Фосфор и его соединения».**  1.Посмотрите видеофильм к уроку.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2073/start/>  2.Внимательно изучите материал параграфа.  3.Ответьье письменно на следующие вопросы:  1)Положение элемента в таблице.  2)Строение атома  3)Аллотропные модификации фосфора.  4)Физические свойства простого вещества фосфора (красного и белого) | Изучив материал параграфа 33, подробно опишите биологическое значение фосфора.  Ответы на вопросы и д/з прислать учителю. | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **2** | **География** | 1)Обратитесь к стр. 8-9 ващего учебника географии.  2)Смотри рубрику «Шаг за шагом» повтори план характеристики географического района.  3) Опираясь на материал § 46-49, план и ресурсы ИНТЕРНЕТа ([https://interneturok.ru/lesson/geografy/9-klass/prirodno-hozjajstvennye-regiony-rossii/dalniy-vostok-sostav-geograficheskoe-polozhenie-osobennosti-prirody](https://interneturok.ru/lesson/geografy/9-klass/prirodno-hozjajstvennye-regiony-rossii/dalniy-vostok-sostav-geograficheskoe-polozhenie-osobennosti-prirody%20) ) Дайте характеристику Дальневосточного района  . | Выполни задания 1-3 в р.т.по теме: «Дальний Восток» | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **3** | **ОБЖ** | **Тема «Гигиена питания и воды».** Параграф 25.  Просмотрите презентацию по данной теме. <https://infourok.ru/prezentaciya-otkritogo-uroka-po-teme-gigiena-pitaniya-i-vodi-2796439.html>  Изучить самостоятельно параграф 25 учебника,  Выполнить в РТ все номера. | параграф 25, РТ все номера доделать. | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **4** | **Алгебра** | Построение гистограмм частот п.5.2 (прочитать с.298-299, выполнить №750) | п.5.2 № 751 | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **5** | **Русский язык** | Вариант 26 из сборника подготовки к ОГЭ. | Вариант 26 из сборника подготовки к ОГЭ. Прислать на проверку | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **6** | **Литература** | А. А. Ахматова. Стихи  из книг «Тростник» («Муза»), «Седьмая книга» («Пушкин»), «Ветер войны» («И та, что сегодня прощается c милым…»), из поэмы «Реквием» («И упало каменное слово…»). Стихи о поэте и поэзии.  Прочитай стихи. Продолжи выполнение задания 1 на странице 146. | Письменный ответ на вопрос: «Что вам показалось близким в поэзии великой Ахматовой?» | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **7** | **Физика** | Ядерный реактор. Преобразование внутренней энергии атомных ядер в электрическую энергию. (Прочитать параграф, разобрать назначение, устройство и принцип действия ядерного реактора на медленных нейтронах, рассмотреть преобразование энергии ядер в электрическую энергию) | п.59, ответить на вопросы | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
|  |  |  |  |  |
| **№ урока** | **Предмет** | Задание с инструкцией | Домашнее задание | Обратная связь с учителем |
| **Среда 22.04. 2020** | | | | |
| **1** | **Биология** | Тема «Покровные органы. Терморегуляция. Выделение»Выполните тест. Вариант №1. 1. Сущность выделительной функции состоит в удалении из организма:  1) углекислого газа; 2) непереваренных остатков пищи; 3) азотсодержащих соединений, образующихся в процессе обмена веществ; 4) веществ, образующихся в сальных железах.  2. Конечные продукты обмена веществ должны быть удалены из организма человека, так как они:  1) могут замедлить процесс пищеварения; 2) накапливаясь в тканях, могут вызвать отравление организма; 3) вызывают торможение в нервных клетках; 4) влияют на кислотность желудочного сока.  3. К выделительной системе органов относят:  1) кожу; 2) почки; 3) легкие; 4) слюнные железы.  4. При нарушении работы почек человека основанием для беспокойства является появление в моче:  1) хлорида натрия; 2) белка; 3) мочевины; 4) солей аммония.  5. Первичная моча - это жидкость, поступающая:  1) из кровеносных капилляров в полость капсулы почечного канальца; 2) из полости почечного канальца в кровеносные сосуды; 3) из нефрона в почечную лоханку; 4) из почечной лоханки в мочеточники.  6. Кожа не выполняет функции:  1) терморегуляционной; 2) кроветворной; 3) выделительной; 4) рецепторной.  7. Дерма — это часть:  1) кожи; 2) нервной системы; 3) выделительной системы; 4) эндокринной системы.  8. Чистая, неповрежденная кожа участвует в защите организма, так как она:  1) предотвращает свертывание крови в кровеносных сосудах; 2) увеличивает скорость образования нервных импульсов; 3) способствует образованию антител лимфоцитами;  4) препятствует размножению болезнетворных микробов.  9. Какую форму имеет потовая железа:  1) трубочка; 2) шар; 3) звезда; 4) другая форма.  10. Волосы и ногти – производные:  1) рогового слоя эпидермиса; 2) дермы; 3) подкожной жировой клетчатки; 4) ороговевшего слоя эпидермиса. | Пришлите выполненный тест учителю (и классную и домашнюю работы).  Выполните тест в рт. стр 130 - 131 | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **2** | **Геометрия** | Об аксиомах планиметрии (прочитать п.27, с.57-58, выписать основные аксиомы планиметрии) | Продолжить решение работ из Сборника ОГЭ (задачи по геометрии), вар 28 | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **3** | **Алгебра** | Характеристики разброса. п.5.3 (прочитать текст на с.302-303, выписать определения, рассмотреть решение примера 1 на с.303, выполнить №752, выполнить П-50 вар 1 из ДМ) | ДМ П-50, вар 2 | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **4** | **Физика** | Атомная энергетика (преимущества и недостатки АЭС перед другими видами электростанций). Подумай над вопросом: «Экологические последствия использования тепловых, атомных и гидроэлектростанций » | п.60, ответить на вопросы | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **5** | **География** | 1)Выполни задания 4-6 в р.т.по теме: «Дальний Восток.  2) По карте стр.188 учебника, «Физическая карта и высотная поясность гор» найди и покажи все объекты рельефа, реки, крупные города Дальнего Востока | На контурной карте «Дальний Восток» (Приложение в р.т.) 1)условными знаками обозначьте границы Дальневосточного района.  2)Подпишите субъекты Российской Федерации, входящие в состав Дальневосточного района. | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **6** | **История** | 1)изучить содержание §30, стр.228-236.  2)выписать понятия, выделенные курсивом, дать их определения. Запомнить.  3)выписать даты (выделенные жирным шрифтом) и соответствующие им исторические события. Запомнить  4)выписать имена исторических личностей. Запомнить кто он, чем известен в истории (его заслуги, деятельность). Запомнить. | §30, стр.228-236, задание 2 к § (таблица письменно); | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **7** | **Немецкий язык** | учебник стр.182,упр.8 (читать, перевод) | 1)Р.т.стр.70-71, упр 3,4.  2)воспользуйтесь  дополнительной  Информацией по теме: «СМИ», перейдя по ссылке  <https://www.dw.com/de/folge-4-literatur/l-18722888> | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **№ урока** | **Предмет** | **Задание с инструкцией** | **Домашнее задание** | **Обратная связь с учителем** |
| **Четверг 23.04. 2020** | | | | |
| **1** | **Русский язык** | Вариант 27 из сборника подготовки к ОГЭ. | Вариант 27 из сборника подготовки к ОГЭ. Прислать на проверку | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **2** | **Алгебра** | Стандартные отклонения числового ряда.(прочитать материал на с.304-306, выполнить №755) | ДМ П-50 |  |
| **3** | **Немецкий язык** | 1)блок 5, стр.183, упр.1,2 (письменно ответить на вопросы);  2) воспользуйтесь дополнительной  информацией по теме: «Школьная система образования», перейдя по ссылке <https://www.dw.com/de/folge-1-schule/l-18722328> | Стр.183-186,упр.4b) –читать;c) выполнить тест по прочитанному тексту | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **4** | **История** | 1)изучить содержание §31,стр.236-244  2)выписать понятия, выделенные курсивом, дать их определения. Запомнить.  3)выписать даты (выделенные жирным шрифтом) и соответствующие им исторические события. Запомнить  4)выписать имена исторических личностей. Запомнить кто он, чем известен в истории (его заслуги, деятельность). Запомнить. | §31,стр.236-244, задания 1,2 (письменно) | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **5** | **Физика** | Биологическое действие радиации (найди в тексте определения физических величин: поглощённая доза излучения, коэффициент качества, эквивалентная доза) Влияние радиоактивных излучений на живые организмы. Способы зашиты от излучения. | п.61, подготовить сообщение на тему: «Биологические действия радиоактивных излучений» |  |
| **6** | **Подготовка к ГИА (русский язык )** | Вариант 27 из сборника подготовки к ОГЭ. | Вариант 27 из сборника подготовки к ОГЭ. Прислать на проверку | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **№ урока** | **Предмет** | **Задание с инструкцией** | **Домашнее задание** | **Обратная связь с учителем** |
| **Пятница 24.04. 2020** | | | | |
| **0** | **Подг. ОГЭ (биология)** | Выполнить вариант 24 «Подготовка к ОГЭ» часть 1 | Выполнить вариант 24 «Подготовка к ОГЭ» часть 2, выслать учителю на проверку. | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **1** | **Геометрия** | Некоторые сведения о развитии геометрии (найти материал по данной теме в Интернете и законспектировать его) | Продолжить решение работ из Сборника ОГЭ (задачи по геометрии), вар 29 | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **2** | **Химия** | Параграф 33. **Тема «Химические свойства фосфора».**  1.Посмотрите видеофильм к уроку.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2073/start/>  Ответьте на вопросы:   1. Взаимодействие фосфора с металлами. 2. Взаимодействие фосфора с кислородом (подкрепите материал уравнениями реакций) 3. Какие соединения фосфора встречаются на земле? Перечислите их, опишите их применение. | Изучив материал параграфа 33, подробно опишите применение фосфора и его открытие.  Ответы на вопросы и д/з прислать учителю. | Личные сообщения в Вайбере, Ватсапе,  **Электронная почта:** [**martianova.swetlana@yandex.ru**](mailto:martianova.swetlana@yandex.ru) |
| **3** | **Родная литература** | Прочитать К.Д. Воробьева «Седой тополь». | Ответить на вопрос «Как военнопленные боролись за жизнь в лагере» | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **4** | **Литература** | Н. А. Заболоцкий.  Стихи о человеке и природе:  «Я не ищу гармонии в природе…», «Завещание».  Прочитай биографическую справку 151с 148  Прочитай стихи и комментарий к ним на с155-158 | Ответь на вопросы по биографии Заболоцкого  1.Как называлась первая книга?  2.В каком году написана «Вторая книга»  3.Кто из писателей заступился за Заболоцкого во время репрессии  4.В каком месте родился Заболоцкий?  5.В каком году писателя призвали в армию?  6.Как называются журналы, в которых работает писатель после армии  7.Как звали сына писателя?  8.Сколько было произведений в сборнике, который опубликован в 1957 году?  9.В 1957 году вышла книга, как она называлась?  10.О чем говорится в стихотворении «В этой роще березовой»? | Личные сообщения «Вконтакте»,  Электронная почта учителя  [elenihhazova@yandex.ru](mailto:elenihhazova@yandex.ru), ватсап |
| **5** | **Немецкий язык** | 1)стр.186-187 (учебник), упр. 6b)-прочитать, перевести | 1)Р.т. стр. 71-72, упр. 1,2.  \*2)Рекомендую [http://www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de/) Немецкий образовательный сайт для детей. Напишите по- русски, что рассказывается на этом сайте про коронавирус (в бегущей строке) | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **6** | **Подг. ОГЭ (география)** | Выполните вариант 24 из сборника для подготовки к ОГЭ по географии, стр.223 | Отправьте ответы на проверку учителю | Электронная почта учителя  [**nataliya.japteva@yandex.ru**](nataliya.japteva@yandex.ru)  Личные сообщения в WhatsApp  по телефону 8-906-637-49-33 |
| **7** | **Физкультура** | 1.Изучить, дать краткую характеристику видов спорта, входящих в школьную программу с помощью интернет ресурсов.  2.Организация и проведение пеших туристических походов.  3.Выполнять упражнения на развитие выносливости | 1.Подготовить сообщение о любом виде спорта.  2.Требования по технике безопасности во время туристических походов составить памятку для туриста.  3. Выполненные задания отправить на электронную почту учителя | Электронная почта учителя  [**tankowalewa@yandex.ru**](tankowalewa@yandex.ru) |
| **№ урока** | **Предмет** | **Задание с инструкцией** | **Домашнее задание** | **Обратная связь с учителем** |
| **Суббота 25.04. 2020** | | | | |
| **1** | **Подг. к ОГЭ**  **(алгебра)** | Из сборника задач выполнить работу, вариант 30 | прислать решение работы | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **2** | **В/Д «Заочные путешествия по России»** | Работа над презентацией |  | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **3** | **Физкультура** | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.  1.Имитация движений рук и ног при отталкивании;  2.Отталкивание с одного бегового шага.  3.Показ техники сочетания разбега с толчком.  4.Показ техники прыгуна в полёте.  5.Показ техники приземления.  6. Выполнение прыжка учащимися с 2-3 шагов.  7. Выполнение прыжка учащимися с небольшого разбега.  8. Выполнение учащимися прыжка с полного разбега.  Выполнять прыжки через скакалку. | 1.Найти комплекс упражнений на развитие координации и прислать на электронную почту учителя.  2.Комплекс ОРУ выполнять ежедневно:  1. и.п. – руки в «замок» перед грудью 1-поворот туловища вправо, 2-влево, 3-4 тоже  2. и.п. – руки на пояс, 1- наклон направо, 2-налево;3-4 – тоже;  3. и.п.–  о.с. 1-4 круговые вращения в голеностопных суставах правой ногой, левой ногой.  4.и.п.– тоже. Круговые вращения в коленных суставах правой и левой ногой.  5. и.п. – тоже. Круговые вращения в тазобедренных суставах правой и левой ногой.  6. и.п.- о.с. 1- выпад вперед правой ногой, 2-3- пружинящий выпад, 4- и.п. тоже с другой ногой.  7. и.п.- сед на правую ногу, левую в сторону. Наклоны к левой ноге. Тоже с другой ногой.  2. | Электронная почта учителя  [**tankowalewa@yandex.ru**](tankowalewa@yandex.ru) |
| **4** | **Информатика** | Технологии создания сайта. Содержание и структура сайта. Практическая работа 19 «Разработка содержания и структуры сайта» (создать с использованием конструкторов (шаблонов) комплексные информационные об’екты в виде веб-странички, включающей графические об’екты) | п.4.4, разработать свой личный сайт, содержащий 3-4 страницы. | Личные сообщения в WhatsApp по тел.8 980 705 90 31 или электронная почта: [**miss.filinova@yandex,ru**](miss.filinova@yandex,ru) |
| **5** | **Физкультура** | Комплекс прыжковых упражнений.  1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.  2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.  3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.  4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.  5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад);прыжок полукольцом.  Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны.  Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.  6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.  7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.  8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.  9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | Выполнять комплекс упражнений ежедневно. | Электронная почта учителя  [**tankowalewa@yandex.ru**](tankowalewa@yandex.ru) |

Выполненные задания отправлять учителю-предметнику в этот же день по расписанию или не позднее 12.00 следующего дня.

При невозможности соединиться с учителем-предметником – позвонить классному руководителю или обратиться по электронной почте [mitino-school@rambler.ru](mailto:mitino-school@rambler.ru)

Обращаться можно по любым вопросам дистанционного обучения вашего ребенка.