8 В

15.05.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  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!** |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Литература  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) | Литература, 8 класс. Урок в пятницу, 15 мая.  Прочитать комедию Мольера "Мещанин во дворянстве".  По ссылке выполнить задания по содержанию произведения ( до 17 мая).  <https://edu.skysmart.ru/student/sekerodemo> |
| 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) | Повторение темы "Кодирование информации". В начале файла дается теория на повторение и разбор нескольких задач. Потом каждый выполняет задачи из своего варианта. Решение и ответы оформляем в Word и отправляем файл на проверку на почту - [shmelva.anna.96@list.ru](mailto:shmelva.anna.96@list.ru)  Срок выполнения до 21.05.20.  Файл для каждого класса свой, скачать можно по ссылке: <https://drive.google.com/open?id=1fBMxOwVpUwu2Z7Xtea9FqbaSqqdkQnXQ> |
| Информатика  Учитель Ложникова Юлия Владимировна  [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@yandex.ru) | Тема «Передача данных». Прочитать §15.  Скачать презентацию «Передача данных».  <https://yadi.sk/d/LVW_z51XwBlJbA>  Записать основные понятия и разбор задач в свою рабочую тетрадь. Решить самостоятельно 4 задачи, которые находятся в конце презентации, и отправить задачи по почте до 20 мая.  Ложниковой Ю.В. - [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@yandex.ru)  21 мая выставляю оценки. |