8 В

15.05.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | Физическая культураУчительПолетаев 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 серии4. 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\*1007. 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!** |
| 209.40-11.20С переменой | ЛитератураУчитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.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>  |
| 311.35-13.10С переменой | Информатика Учитель Шмелева Анна Дмитриевна[shmelva.anna.96@list.ru](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8A%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CDocuments%5C%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%5C%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5C9%5Cshmelva.anna.96%40list.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.ruСрок выполнения до 21.05.20.Файл для каждого класса свой, скачать можно по ссылке: <https://drive.google.com/open?id=1fBMxOwVpUwu2Z7Xtea9FqbaSqqdkQnXQ> |
| ИнформатикаУчитель Ложникова Юлия Владимировнаuvl2009@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 21 мая выставляю оценки. |