8 В

17.04.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физическая культура  Учитель  Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта)**  **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.**  **Грудь**  1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 15-20 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-12 повторений **(можно с колен)**  2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 8 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)  3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*15 **девушки** 3\*12  **Дельта**  4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)  5. Махи руками перед собой **юноши** 3\*20, **девушки** 3\*15 (гантели, бутылки с водой и т.д.)  **Пресс**  6. Подъем ног сидя на стуле 3\*20  7. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа, руки за головой) 3\*20  **Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 45 сек. до 2 мин. 15 сек. 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) | Прочитать отдельные главы поэмы А.Т. Твардовского «Василий Теркин»  (в учебнике).  Дать характеристику образу Василия Теркина как собирательному образу русского солдата.  До 21 апреля фотографию работы отправляем на почту [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) |
| 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) | Задание на урок, сделать конспект и если что не понятно составить вопросы.  ДЗ(на след Пт 24.04.20): На этот раз разделила задачи по уровням, на слайде перед задачами расписано, что нужно сделать, куда отправить и как со мной связатся помимо почты. Сдать до Чт 23.04.20 до 18:00. |
| Информатика  Учитель Ложникова Юлия Владимировна  [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@yandex.ru) | Повторение «Кодирование данных». Вспомнить формулы для решения задач §§11,12,14  Разобрать задачи и решить задачи своего варианта. <https://yadi.sk/d/8P0xzUburLg_tw>  и отправить по почте:  Ложниковой Ю.В. - почта [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@yandex.ru)  Выполнение работы к 24 апреля. |