8 В

17.04.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | Физическая культураУчительПолетаев 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\*207. 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!** |
| 209.40-11.20С переменой | ЛитератураУчитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.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 |
| 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) | 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. |
| ИнформатикаУчитель Ложникова Юлия Владимировнаuvl2009@yandex.ru | Повторение «Кодирование данных». Вспомнить формулы для решения задач §§11,12,14Разобрать задачи и решить задачи своего варианта.<https://yadi.sk/d/8P0xzUburLg_tw> и отправить по почте:Ложниковой Ю.В. - почта uvl2009@yandex.ruВыполнение работы к 24 апреля.  |