8 В

24.04.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | Физическая культураУчительПолетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 15 повторений, **девушки** 3\*10 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*12, **девушки** 3\*103. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки 3** подхода по 45 секунд 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 50 секунд, **девушки** 3\*30 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**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 | Прочитать пьесу У.Шекспира «Ромео и Джульета». Ответить письменно навопрос:Почему «Ромео и Джульетту» называют «оптимистической трагедией»?До 30 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) | Файл с итоговым тестом для группы Анны Дмитриевны на 24.04.20, можно скачать по ссылке или на стене класса в Дневник.ру.Ссылка на гугл диск: <https://drive.google.com/open?id=16QuiQa0Xgc8OuFczOG98uojswcLo59P0>Тест для закрепления изученного материала по основам программирования языка Python.Для выполнения теста можно воспользоваться конспектами и презентацией.Ответы оформите в документ Word в виде таблицы и отправьте мне на почту - shmelva.anna.96@list.ru.Дедлайн 30.04.20 до 18:00. |
| ИнформатикаУчитель Ложникова Юлия Владимировнаuvl2009@yandex.ru | Повторение тема « Электронные таблицы» Основные понятия §§24- 28Сделать итоговый тест по информатике https://yadi.sk/d/LVW\_z51XwBlJbAИтоговый тест отправить по почтеЛожниковой Ю.В. - uvl2009@yandex.ru Выполнение теста к 30 апреля. |