8 В

24.04.2020, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физическая культура  Учитель  Полетаев 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\*10  3. 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\*20  7. 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!** |
| 2  09.40-11.20  С переменой | Литература  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) | Прочитать пьесу У.Шекспира «Ромео и Джульета». Ответить письменно на  вопрос:  Почему «Ромео и Джульетту» называют «оптимистической трагедией»?  До 30 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) | 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](mailto:shmelva.anna.96@list.ru).  Дедлайн 30.04.20 до 18:00. |
| Информатика  Учитель Ложникова Юлия Владимировна  [uvl2009@yandex.ru](mailto:uvl2009@yandex.ru) | Повторение тема « Электронные таблицы» Основные понятия §§24- 28  Сделать итоговый тест по информатике https://yadi.sk/d/LVW\_z51XwBlJbA  Итоговый тест отправить по почте  Ложниковой Ю.В. - uvl2009@yandex.ru  Выполнение теста к 30 апреля. |