

**Расписание уроков и внеурочной деятельности
на 10 декабря 2020 года
8 класс**

Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1	8.40 - 9.10					
2	9.30 - 10.00	онлайн - урок	алгебра	Уравнение x^2	подключение к конференции в ZOOM, ссылка в группе в ВК	Индив задания см в ВК
3	10.20 - 10.50	Он-лайн урок	геометрия	Площадь параллелограмма	подключение к конференции в ZOOM, ссылка в группе в ВК	П. 52 выучить формулу. Решить задачу см тетрадь
11.0-11.20 - завтрак						
4	11.20 - 11.50	он-лайн	история	Контрольная работа	конференция ZOOM	
5	12.20 - 12.50	он-лайн	география	Растительный и животный мир России.	конференция ZOOM	§ 20
6	13.10 - 13.40	он-лайн	ИСК	Образование и культура в Самарской губернии в конце XIX- начале XX века.	конференция ZOOM	§ 9
7	14.00 - 14.30	он-лайн	физическая культура	Приемы самоконтроля. Комбинации акробатических упражнений на матах.	Подключение к конференции в ZOOM. Выполните разминку и растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA Посмотрите видеоролик по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=AXd4SJn8-N0 Выполните приседания на 1 ноге (на каждой) и измерьте пульс до	Приседание на одной (на каждой) ноге по нормативам на "3", "4", "5" соответственно: м.-7,9,11; д.-6,8,10. Видео пришлите в Вайбер или

					<p><u>выполнения отжиманий и после. Для освобожденных от практики: ответьте, для чего нужен дневник самоконтроля. Результат перешлите в ОК, ВК или Вайбер. Выполните дома отдельные доступные элементы из гимнастической комбинации: https://www.youtube.com/watch?v=gH0TSyo0g7I Для освобожденных от практики: устно или письменно опишите историю возникновения и развития акробатики. Видео или фото описания ТБ пришлите в Вайбер, ОК или ВК.</u></p>	<p>группу ОК.</p>
8	14.40-15.10		физическая культура	<p>Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату.</p>	<p>Подключение к конференции в ZOOM. Посмотрите урок по ссылке: https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ Выполните разминку с мячом и упражнения в равновесии по прямой линии. Для освобожденных от практики: устно или письменно опишите историю возникновения и развития упражнений на гимнастическом бревне. Видео или фото описания ТБ пришлите в Вайбер, ОК или ВК. Ссылка для ДЗ: https://www.youtube.com/watch?v=P_I Z3D2udCY Посмотрите видеоролик по ссылке: https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/ Для освобожденных от практики: устно или письменно опишите технику выполнения лазания по</p>	<p>Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 секунд на максимальный результат. Видео пришлите в Вайбер, ВК или ОК.</p>

					канату, а так же в каких профессиях необходимо это умение. Видео или фото перешлите в Вайбер, ОК или ВК	
--	--	--	--	--	---	--

Расписание внеурочной деятельности					
Время	Способ	Предмет	Тема урока (занятия)		Ресурс
15.50-16.20	Образовательная платформа "Учи.ру"	Информационная безопасность	Защита индивидуальных проектов (заключительное занятие)		Задание от учителя на платформе "Учи.ру"
16.30-17.00	онлайн-занятие в Zoom	Познай себя	Концентрация внимания, сообразительности.		Посмотрите видеоролик, выполните упражнения на развитие внимания и сообразительности: https://cepia.ru/razvitie-vnimanija-igri