8 А

15.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизкультураУчитель 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\*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!** |
| 29.40-11.20С переменой | Русский язык Учитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.tanya@mail.ru | Прочитать параграф 43. **Классная работа**: кратко выписать в тетрадь (или в тетрадь-памятку) теоретический материал о вставных конструкциях (что это и какими знаками на письме выделяется). **Домашняя работа:** выполнить упражнение 305 (записать, расставить знаки препинания, выделить основы). Фотографию работы (и классной, и домашней) отправлять до 22 апреля на почту rynina.tanya@mail.ru |
| 3.11.35-13.10С переменой | Английский языкУчитель Заровняева Людмила Васильевнаlvzirk@mail.ru | На уроке: Повторить употребление прямой и косвенной речи М.6 и употребление модальных глаголов М.7. стр. 12-14 (гр. справочник). Учебник поссылке: https//[puzzle-english.com/exersise/reported](http://puzzle-english.com/exersise/reported) I, выполнить тренировочные задания.На дом: 10 любых предложений  прямой речи преобразовать в косвенную. Можно использовать из учебника любой диалог. Например: упр. 5а на стр.77, либо упр. 5а на стр.92. Отправить на почту lvzirk@mail.ru до 21.04 |
| Английский язык Учитель ЯковлеваСветлана Николаевна[sveta22-75@mail.ru](sveta22-75%40mail.ru) | 1. Внимательно прочитать грамматику: прямая и косвенная речь в учебнике, стр. 12-14 «грамматический справочник»2. Зайти на сайт edu.skyeng.ru используя полученный пароль и выполнить упражнения по грамматике3. Доступ к цифровой образовательной среде Skyes School: Инструкция: 1. Зайди на сайт edu.skyeng.ru  2. Введи свой логин и пароль и нажми «Bойти» 3. Начинай заниматься Логины и пароли отправлены на почту или их можно взять у классного руководителя.4. Обратите внимание: время выполнения ограничено, не затягивайте. Домашнее задание: По учебнику: раздел 6 стр. 91-93 и стр. 96,97 работа с лексикой (незнакомые слова выписать, найти перевод; отправлять мне не надо)  Зайти на сайт edu.skyeng.ru , выполнить задания по лексике, пользуемся словарем, учебником. Если есть вопросы, задавайте: эл.адрес: sveta22-75@mail.ru |