8 А

15.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физкультура  Учитель 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\*20  7. 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!** |
| 2  9.40-11.20  С переменой | Русский язык  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.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](mailto:rynina.tanya@mail.ru) |
| 3.  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева Людмила Васильевна  [lvzirk@mail.ru](mailto:lvzirk@mail.ru) | На уроке: Повторить употребление прямой и косвенной речи М.6 и употребление модальных глаголов М.7. стр. 12-14 (гр. справочник). Учебник по ссылке: 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](mailto:lvzirk@mail.ru) до 21.04 |
| Английский язык  Учитель Яковлева  Светлана Николаевна  <sveta22-75@mail.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 грамматике  3. 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 |