8 А

29.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 4 (ноги, трицепс) 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.**  **Ноги**  1. Присед уступом на 5 счетов вниз **юноши 3\*12, девушки 3\*10**  2. Восхождение на тумбу, степ, низкий стул 3\*10 на каждую ногу  3. Подъемы на носки супер сет 20 на обеих 10 на правой, 10 на левой 3 серии  **Трицепс**  4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа руки узко, локти вдоль туловища **юноши 3\*10, девушки с коленей 3\*8**  5. Французский жим лежа (гантели, бутылки с водой) **юноши 3\*12, девушки 3\*10**  **Пресс**  6. Подъем прямых ног лежа на спине 3\*15  7. Упражнения на гибкость 3-5 мин.  **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  9.40-11.20  С переменой | Русский язык  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.tanya@mail.ru) | Прочитать параграфы 46,47,48.  Классная работа: перенести в тетрадь-памятку или тетрадь для классных  работ таблицу из упр. 328 (можно только вторую и третью колонки).  Домашняя работа: выполнить упражнение 330 (предложения 1-5).  *Ребята, обратите, пожалуйста, внимание на необходимость замены*  *местоимений и форм глаголов при переводе прямой речи в косвенную.*  Фотографию работы (и классной, и домашней) отправить до 6 мая 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) | Задание  на 29.04 для 8 классов по англ. языку На уроке: прочитать - сложные предлоги и фразовый глагол give.  Выполнить упражнения 1,2 на стр. 116. Дома: Зайти на сайт edu.skyengru. Выполнить задания по лексике. |
| Английский язык  Учитель Яковлева  Светлана Николаевна  [sveta22-75@mail.ru](file:///C:\Users\полъзователь\Documents\Карантин\Задания%20на%20сайт\8\Среда\sveta22-75@mail.ru) | **Модуль 7: 1)**Работа с текстомстр.107-108, отчитать текст,  упр. 3,4,6 выполнить по заданию, отправлять не надо  **2)** стр. 109 упр.3 выписать слова в словарь, разобрать значение (отправлять всем не надо, напишу индивидуально), упр.4 стр.109 выполнить по заданию (устно)  **3)**Зайти на сайт edu.skyeng.ru  используя пароль и выполнить упражнения  по разделу  **Домашнее задание:**    Зайти на сайт edu.skyeng.ru , выполнить  задания пользуемся словарем, учебником.   Если есть вопросы, задавайте: эл.адрес: [sveta22-75@mail.ru](mailto:sveta22-75@mail.ru) |