8 А

29.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизкультураУчитель 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 ногу3. 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\*157. 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** |
| 29.40-11.20С переменой | Русский язык Учитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.tanya@mail.ru | Прочитать параграфы 46,47,48.Классная работа: перенести в тетрадь-памятку или тетрадь для классныхработ 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 почтуrynina.tanya@mail.ru |
| 3.11.35-13.10С переменой | Английский языкУчитель Заровняева Людмила Васильевнаlvzirk@mail.ru | Задание  на 29.04 для 8 классов по англ. языкуНа 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 ЯковлеваСветлана Николаевна[sveta22-75@mail.ru](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8A%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%5CDocuments%5C%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%5C%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%5C8%5C%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%5Csveta22-75%40mail.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 |