8 А

13.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 5 (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.**  **1. Ходьба на месте 3 мин.**  **2. Выпрыгивание со сменой ног, руки за головой (морпех) юноши 3\*12 на каждую ногу, девушки 3\*10**  **3. Юноши планка 25 сек.+10 отжиманий 3 серии, девушки планка 20 сек.+8 отжиманий 3 серии**  **4. Присед + выпрыгивание Юноши 12+12, 3 подхода, девушки 10+10, 3 подхода**  **5. Бег в упоре лежа юноши 3\*120, девушки 3\*100**  **6. Прыжки на месте 3\*100**  **7. Упражнения на гибкость**  **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) | Классная работа: урок в zoom в 10.00.  Задание к уроку: подготовить вопросы по темам, пройденным в 4 четверти ( что не поняли).  После урока-консультации - самостоятельная работа ( ссылка будет дана после урока). |
| 3.  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева Людмила Васильевна  [lvzirk@mail.ru](mailto:lvzirk@mail.ru) | На уроке: Модуль 8 d. Прочитать и перевести текст FIFA - world cup,  обращая внимание на новую лексику (стр. 128). Дома: Самостоятельная работа по тексту - стр. 128. 1 задание - выписать глаголы из текста, указать время и залог. 2 задание - взять 3 любых предложения из  этого текста, переделать их в условные предложения и перевести на русский язык. |
| 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 8: 1) Работа с текстом стр.122, отчитать текст, проработать лексику (незнакомые слова выписать в словарь).  2) выполнить упр.1- 3,5 выполнить по заданию, отправлять не надо  3) Зайти по ссылке <https://edu.skysmart.ru/student/tulagahuso>  и выполнить упражнения по разделу  Домашнее задание:  Зайти на сайт skysmart : <https://edu.skysmart.ru/student/tulagahuso> выполнить задания, пользуемся словарем, учебником.  Если есть вопросы, задавайте: эл.адрес: sveta22-75@mail.ru  ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: задания теперь на другой платформе, пароли не нужны. |