8 А

13.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизкультураУчитель 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!** |
| 29.40-11.20С переменой | Русский язык Учитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.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). |
| 3.11.35-13.10С переменой | Английский языкУчитель Заровняева Людмила Васильевнаlvzirk@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 любыхпредложения из  этого текста, переделать их в условные предложения и перевести на русский язык. |
| 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 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 надо3) 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.ruОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: задания теперь на другой платформе, пароли не нужны. |