8 А

20.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 6 (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. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. **3 подхода**  2. Выпады в сторону **юноши 45 сек., девушки 30 сек. 3 подхода**  3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа **юноши 25 сек. девушки 15 сек. 3 подхода**  4. Присед с махом ногой **юноши 3\*20, девушки 3\*15**  5. Упор присев упор лежа (лягушка)+складка **юноши 3\*12, девушки 3\*10**  6. Упражнения на гибкость  7. Дыхательные упражнения **брюшное дыхание 8 экскурсий**, **грудное дыхание 8 экскурсий**  **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) | Устно выполнить работу над ошибками (смотреть самостоятельную за 13 мая) |
| 3.  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева Людмила Васильевна  [lvzirk@mail.ru](mailto:lvzirk@mail.ru) | На уроке:  Модуль 8 Досуг. Культурология.Прочитать текст Maskots (Талисманы) на стр. 133. Перевести текст (устно), обращая внимание на новую лексику. Дома: Домашнего задания нет. Делаем самостоятельную работу, которую задала 13 мая. |
| 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) | Итоговая контрольная работа:  У классного руководителя взять ссылку, по ссылке получить код доступа  в  онлайн-школу Фоксфорд,   Зарегистрироваться до 11.00, в 11.00 выставляю контрольную работу,  (на почту отправят  приглашение, зайти повторно) и выполнить тест .  **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:  Тест доступен только один день. Желаю успеха.**  По всем вопросам пишите на почту: sveta22-75@mail.ru (Яковлева Светлана Николаевна) |