8 А

20.05.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизкультураУчитель 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 гибкость7. 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!** |
| 29.40-11.20С переменой | Русский язык Учитель Рынина Татьяна Михайловнаrynina.tanya@mail.ru | Устно выполнить работу над ошибками (смотреть самостоятельную за 13 мая) |
| 3.11.35-13.10С переменой | Английский языкУчитель Заровняева Людмила Васильевнаlvzirk@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 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) | 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) |