8 А

22.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 108.00-09.30С переменой | ФизкультураУчитель Полетаев Михаил Павлович | **Комплекс 3 (спина, бицепс) 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.****Спина**1. Упор присев упор лежа (лягушка) **юноши** 3 подхода по 15 повторений, **девушки** 3\*10 2. Лежа на животе руки в стороны ноги в стороны, прогибы в спине **юноши** 3\*12, **девушки** 3\*103. Планка на предплечьях **юноши** 3 подхода по 1 мин., **девушки 3** подхода по 45 секунд 4. Наклоны туловища из положения сидя (доброе утро) **юноши** 3\*15, **девушки** 3\*12**Бицепс**4. Подъем гантелей (табурета, стула) 3\*10 через 10 сек. 3 серии супер сет 5. Удержание гантелей (табурета, стула) угол 90 градусов **юноши** 3 подхода по 50 секунд, **девушки** 3\*30 секунд**Пресс**6. Лежа на боку рука за головой, подъемы туловища 3\*207. Прыжки на месте 3\*100**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 44, 45**Классная работа**: выписать в тетрадь (памятку или для классных работ) теорию (схемы знаков препинания с прямой речью + примеры к ним).**Домашняя работа:** выполнить упражнение 313 (расставить знаки препинания и нарисовать схемы).Фотографию работы (и классной, и домашней) отправить до 29 апреля на почту rynina.tanya@mail.ru |
| 3.11.35-13.10С переменой | Английский языкУчитель Заровняева Людмила Васильевнаlvzirk@mail.ru | Задание  на 22.04 для 8 классов по англ. языкуНа уроке - Модуль 7. Тема: Письмо. Эссе "за" и "против". Выполнить упр. 4, 7 стр.115.Дома  -  Внимательно прочитать грамматику "Косвенная речь" и "Модальные глаголы"(учебник грам. справочник, стр. 12-14). Зайти на сайт[edu.skyeng.ru](http://edu.skyeng.ru/)  используя полученный пароль. Выполнить задания до 28.04. |
| 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 6F: 1)**стр.101 упр. 1 – выписать в словарь фразовый глагол –set- (отправлять не надо)**2)**стр. 101 выполнить упр.2-5 по заданиюЗайти на сайт edu.skyeng.ru  используя полученный пароль и выполнить упражнения  по разделу 6F         **Домашнее задание:**  По учебнику: раздел 6   стр.  105 повторение раздела 6 проверочная работа, устно (отправлять мне не надо)  Зайти на сайт edu.skyeng.ru , выполнить  задания пользуемся словарем, учебником. Если есть вопросы, задавайте: эл.адрес: sveta22-75@mail.ru |