8 А

22.04.2020, среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  08.00-09.30  С переменой | Физкультура  Учитель 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\*10  3. 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\*20  7. 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!** |
| 2  9.40-11.20  С переменой | Русский язык  Учитель Рынина Татьяна Михайловна  [rynina.tanya@mail.ru](mailto:rynina.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](mailto:rynina.tanya@mail.ru) |
| 3.  11.35-13.10  С переменой | Английский язык  Учитель Заровняева Людмила Васильевна  [lvzirk@mail.ru](mailto:lvzirk@mail.ru) | Задание  на 22.04 для 8 классов по англ. языку На 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 Яковлева  Светлана Николаевна  [sveta22-75@mail.ru](file:///C:\Users\полъзователь\Documents\Карантин\Задания%20на%20сайт\8\Среда\sveta22-75@mail.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 заданию  Зайти 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](mailto:sveta22-75@mail.ru) |