8 Б

11.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Физическая культура  Учитель  Полетаев  Михаил Павлович  8.00-9.25  С переменой | Выполнить комплекс упражнений.  Ноги 1. Присед ноги широко руки за головой 3 подхода по 15 повторений 2. Выпады с короткой амплитудой руки за головой по переменно 3\*10 на каждую ногу 3. Присед ноги узко до параллели руки за головой 3\*15 4. Подъем на носки 3\*25 5. Сгибания разгибания рук в упоре лежа (отжимания) от дивана 3\*15 Спина 6. Лежа на животе прогнуться в исходное положение (лодочка) 3\*15 Пресс 7. Складка 3\*15 8. Упражнения на гибкость 3-5 мин. |
| 2. | География  Учитель Пенигина Наталья Николаевна  11.20-12.50  С переменой | Урок в формате онлайн- конференции на платформе Zoom. **Начало в 11.20**. Ссылку и пароль сбросит классный руководитель. Для участия в конференции необходимо установить программу на компьютер, планшет или смартфон.  По ссылке руководство по установке программы.  <https://yadi.sk/i/rgQB68JcdDPhQw> |