8 Б

11.04, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Физическая культураУчительПолетаевМихаил Павлович8.00-9.25С 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. | ГеографияУчитель Пенигина Наталья Николаевна11.20-12.50С 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> |