

Расписание внеурочной деятельности для учащихся 8 «Б» класса

СРЕДА 22.04.2020						
Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
ОБЕД 13.40 - 14.40						
7	14.40 - 15.10	С помощью ЭОР	Секция «Баскетбол»	Заслоны	Просмотреть видео https://youtu.be/knkuC2Cu-i0 выполнить подводящие упражнения из видео. При отсутствии связи выполнить комплекс упражнений: 1 упр. "Бег на месте с высоким подниманием бедра" - 3 минуты, 2 упр. "Евростеп" на месте по 25 на каждой ноге, 3 упр. "Планка на прямых руках с переходом на локти и обратно" - 20 раз на каждую руку. 4 упр. " Приседания с выпрыгиваниями вверх" - 50 прыжков. 5 упр. "Пресс" - 50 раз.	Не предусмотрено