

Физкультура. Задание 9 класс. На 08.04

Зарядка: 7-8 общеразвивающих упражнений на осанку с предметами(мяч, скакалка), наклоны туловища вперед из положения стоя, продолжительный бег на месте 4-5 мин. измерение пульса за 1 мин.

Силовые упражнения – отжимания от пола, прыжки с поворотами на месте

Повторить правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности на уроках гимнастики.

ДЗ: Составление кроссворда на тему « Спор, спорт! »