

Физическая культура 9 класс учитель: Соколов Е.А.

Дата	Тема урока	Домашнее задание
23.11.2020г.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: подъём туловища – 50 раз (девушки), 70раз (юноши). В чередовании с отдыхом.
26.11.2020г.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Ежедневная утренняя зарядка, общефизические упражнения: отжимание – 25 раз (девочки), 35 раз (юноши)