Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 «Элисенваарская средняя общеобразовательная школа »

 (МКОУ «Элисенваарская СОШ»)

 186720 Республика Карелия , Лахденпохский р-н

 П. Элисенваара , ул. Школьная д.7

 Тел/факс (814)50 33 651, elis-ch-37@yandex.ru

 **Класс** 11

 **Предмет** Физическая культура

 **Учитель** Воробьёв А.С.

 **Дата проведения урока** 07.10.2020 г.

 **по расписанию**

 **Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru**

**отправки выполненного задания** или по номеру телефона 8 9119404452 (WhatsApp)

 **Время для консультаций** 10.00 ч. – 18.00 ч. (звоните)

 **Срок сдачи на проверку /срок**

 **изучения**

 **Тема урока** ОФП (Общая физическая подготовка)

Практика:

Разминка ( Самостоятельно)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 15р(д)

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х20-25р (м) , 2х12-15р (д)

Мальчикам дополнительно подтягивание на турнике! Два захода по 2,5,7,10 раз , кто сколько сможет!