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!