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** 9

 **Предмет** Физическая культура

 **Учитель** Воробьёв А.С.

 **Дата проведения урока** 09.10.2020 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 на опоре 30-40см,2х 12р(д)

Поднимание туловища на 20-30 см из положения лежа на животе , руки за головой, ноги зафиксированы: 2х15р(д)

Исходное положение стоя ,приседание на одной ноге (левой) 7-10 р,(правой) 7-10р.,правой или левой рукой поддерживаем равновесие , за стенку например.