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.