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** 15.10.2020 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)

Прыжки на скакалке 2х30р.

Приседание на одной ноге (пистолетик) 2 х 10 раз на каждой ноге.

Исходное положение лежа на животе ,руки за головой ,ноги зафиксированы , подъем туловища на 30-40 см , 2х15 р (д), 2х20 р (м).

Мальчикам дополнительно подтягивание на перекладине 2,3,5 ,10 раз ,кто сколько сможет.