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** 10

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 19.10.2020 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 2х20 р (д) ,2х30р(м)

Приседание на одной ноге (пистолетик) , 2х10 р (д),2х 15 р (м)

Исходное положение лежа на животе , руки за головой ,ноги зафиксированы ,подъём туловища на 30-40 см ,2х15р (д),2х20р Денис .