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** 5

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока**  20.10.2020 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 2х30 раз .

Приседание ,руки перед собой 2х 10 р (д), 2 х 12 р (м).

Поднимание туловища из положения лежа на животе на 20-30 см ,руки за головой, ноги зафиксированы 2х20 р (м) , 2х12 р (д)