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** 02.12.2020 г.

**по расписанию**

**Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru**

**отправки выполненного задания** или по номеру телефона 8 9119404452 (WhatsApp)

**Время для консультаций** 18.00 ч. – 21.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок 04.12.2020 г.**

**изучения**

**Тема урока Мышцы тела человека .** ( вопросы )

А) Для чего нужны физические упражнения ?

Б) Какие мышцы бывают ?

В ) Для чего нужны кровеносные сосуды ?

1. Практика:

Разминка ( Самостоятельно )

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 12р

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х17-20р(м),2х10-15р(д)