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)