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** 01.02.2022 г.

 **по расписанию**

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

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

 **Время для консультаций** 09.00 ч. – 18.00 ч. (звоните)

 **Срок сдачи на проверку /срок**

 **изучения**

 **Тема урока** Подготовка к ГТО

1. Наклон вперёд из положения стоя, на гимнастической скамейке ,

В домашних условиях табуретка , стул .

Замерить от уровня скамьи – см .

Результат записать .

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

( количество раз за минуту )

Результат записать .

Результаты сообщить по номеру телефона :

 9119404452 до 02. 02 . 2022г.