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.