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** 4

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 02.02.2022 г.

**по расписанию**

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

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

**Время для консультаций** 10.00 ч. – 18.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок**

**изучения**

**Тема урока** ОФП (Общая физическая подготовка)

1. Повторить, устно , какие способы катания на лыжах мы знаем .
2. Практика:

Разминка (Самостоятельно)

Из положения лежа на спине , подъём туловища ,руки за спиной ,

ноги зафиксированы 3 х 20 р .

Отжимание от пола 3 х 10 р .