

Тема урока: Поднимание туловища из положения лежа на спине.

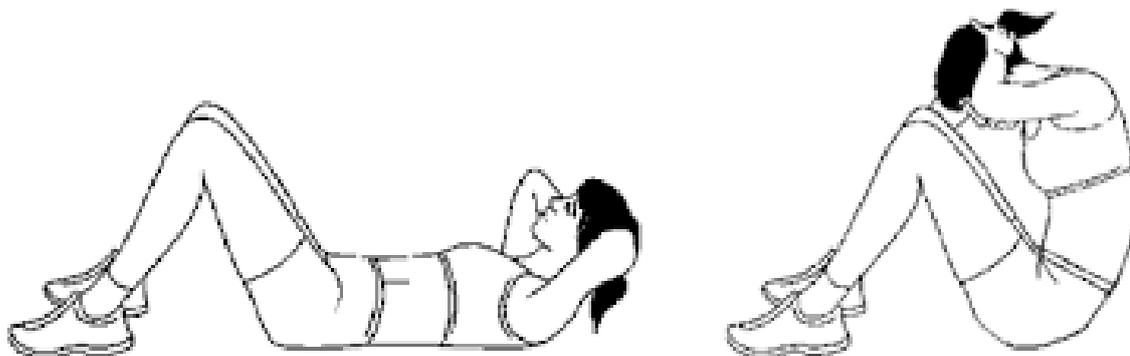
Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомимся с текстом.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Задание 2. Рассмотрим рисунок



Попробуйте выполнить упражнение самостоятельно

Задание 3. Заданий нет.

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.