

**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, класная 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.