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** 3

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 14.09.2020 г.

**по расписанию**

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

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

**Время для консультаций** 15.00 ч. – 18.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок**

**изучения**

**Тема урока** Зарождение олимпийских игр

1. Олимпийские игры зародились в Древней Греции 776 года до н.э.,

как часть религиозной традиции.

Тогда главным состязанием считалось пятиборье, которое включало в себя:

Бег, прыжок в длину, метание копья, метание диска, борьбу.

Проводились они до 394 года н.э.

1. Практика:

Разминка

Строевые упражнения: повороты на право, на лево, кругом.

Наклоны вперёд, ноги на ширине плеч, руки в низу, два подхода по 15 р.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимаем и опускаем ноги 2х10р(м),2х7р(д)