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

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 7 |
| **Учитель** | Воробьёв А.С. |
| **Дата проведения урока по расписанию** | 14.09.2020 г. |
| **Адрес электронной почты для отправки выполненного задания** | **xxxx.iwanov2013@yandex.ru** 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.
2. Практика:

Разминка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х10-12р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 10р(д)

Приседание на одной ноге, с поддержкой(пистолетик), на правой и левой ноге 7р(д),10р(м)