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** 10

**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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 12р(д)

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

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х17-20р(м),2х10-15р(д)