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** 15.09.2020 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** Возрождение олимпийских игр

1. Более полутора тысяч лет прошло с тех пор , как Олимпии состоялись последние в древней истории игры. 25 ноября 1892 года французский аристократ барон Пьер де Кубертен, выступая на международном конгрессе деятелей спортивного движения , заявил о необходимости возобновления Олимпийского движения.

23 июня 1894 года был создан Международный Олимпийский Комитет (МОК) ,в котором де Кубертен занял пост генерального секретаря.

Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах в 1896 году.

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)