

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 9

Предмет Физическая культура

Учитель Воробьёв А.С.

Дата проведения урока 16.09.2020 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 Олимпиады 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.
2. Практика:
 - Разминка
 - Исходное положение стоя , ноги на ширине плеч, приседание ,руки вперед ,перед собой 2x20р(м),2x15р(д)
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2x15-20р(м)
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2x 12р(д)
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы 2x17-20р(м),2x10-15р(д)

