

# 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 8**

**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
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х10-12р(м)
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 10р(д)
  - Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы 2х20р(м),2х15р(д)

