

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 17.09.2020 г.

по расписанию

Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru

отправки выполненного задания или по номеру телефона 8 9119404452 (WhatsApp)

Время для консультаций 10.00 ч. – 21.00 ч. (звоните)

Срок сдачи на проверку /срок

изучения

Тема урока Традиции и символика **Олимпийских игр**

1. Олимпиада это четырех летний период, который начинается с летних Олимпийских игр. Каждая Олимпиада обозначается римскими цифрами , и год проведения Игр нельзя изменить. Однако они были пропущены в 1916 году, во время первой мировой войны ,и в 2020 году из за эпидемии коронавируса.

Наверно каждый из нас видел эмблему Олимпиады - переплетённые цветные кольца.

Их выбрали не просто так -каждое из пяти колец означает один из континентов.

Кольцо синего цвета - символ Европы

Кольцо черного цвета - Африка

Красный цвет - Америка

Желтый цвет - Азия

Зеленое кольцо - это символ Австралии

А то что кольца переплетаются между собой , означает единство и дружбу людей на всех этих континентах, не смотря на разный цвет кожи.

2. Практика:

Разминка

Исходное положение лежа на животе ,руки за головой, ноги зафиксированы, поднимаем туловище от пола 20-30 см ,2х15р(м),2х10р(д)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 12р(д)