

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 4

Предмет Физическая культура

Учитель Воробьёв А.С.

Дата проведения урока 18.09.2020 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 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 (самостоятельно)
Повторить строевые упражнения , повороты на месте, на право, на лево, кругом
Исходное положение стоя, руки вдоль туловища , приседание, во время приседания, руки вперёд , перед собой. 2x8р(д),2x10р(м)
Исходное положение сидя, ноги раздвинуты в стороны, наклоны к правой, левой ноге, руками тянемся к носочку ноги, ноги в коленях не сгибаем , грудью нужно достать ноги. 10 раз к каждой ноге.

