

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 5

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 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 - Африки, Красный цвет - Америка, Желтый цвет - Азия, Зеленое кольцо - это символ Австралии .А то что кольца переплетаются между собой , означает единство и дружбу людей на все этих континентах, не смотря на разный цвет кожи

2. Практика:

Разминка (самостоятельно)

Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища , приседание ,во время приседания руки в перёд, перед собой. 2х10р(д),2х15р(м)

Исходное положение лежа на животе ,ноги зафиксированы ,руки за головой ,подъём туловища на 20-30 см, 2х10р(д),2х15р(м)

