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** 21.09.2020 г.

 **по расписанию**

 **Адрес электронной почты для xxxx. Iwanov 2013@ 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** Олимпиады современности

1. lV Олимпийские игры ( Лондон 1908 г.) В играх впервые приняла участие команда России ,в состав которой входило 5 человек. Первую и последнюю в истории довоенных Олимпиад золотую медаль завоевал Российский фигурист Николай Панин-Коломенкин , две серебряные – борцы Николай Орлов и Андрей Петров.

XV Олимпийские игры (Хельсинки 1952 г.) Впервые в послевоенное время , в стартах приняла участие команда СССР . Команда выступила по всей программе Олимпийских игр, кроме хоккея на траве. Завоевали 71 медаль (22 золотые,30 серебряных и 19 бронзовых) и разделили первое место в неофициальном командном подсчёте с командой США. Первой Олимпийской чемпионкой стала Нина Ромашкова ,выступавшая в соревнованиях по метанию диска.

2. Практика:

Разминка (Самостоятельно)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2х15-20р(м)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на опоре 30-40см,2х 12р(д)

Поднимание туловища из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги зафиксированы

2х17-20р(м),2х10-15р(д)