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** 6

**Предмет** Физическая культура

**Учитель** Воробьёв А.С.

**Дата проведения урока** 19.11.2020 г.

**по расписанию**

**Адрес электронной почты для xxxx.iwanov2013@yandex.ru**

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

**Время для консультаций** 17.00 ч. – 21.00 ч. (звоните)

**Срок сдачи на проверку /срок**

**изучения**

**Тема урока** Зарождение олимпийских игр

1. Согласно легендам, в IX веке до нашей эры древнегреческие правители Ифит и Ликург решили восстановить традицию, восходящую к самому Гераклу. Считается, что именно этот великий мифический герой положил начало играм в честь богов-Олимпийцев, которые проводились в городе под названием Олимпия. Тем не менее, в дальнейшем античные ученые решили считать, что первые Олимпийские игры были проведены в 776 год до нашей эры. По традиции эти национальные спортивные празднества проводились раз в четыре года. На время Олимпийских игр во всей территории Древней Греции объявлялось перемирие, а место проведения Игр - Олимпия - считалась священным местом, в котором даже в промежуток между Играми нельзя было вести войны. Право принимать участие в Олимпийских играх имели только свободные мужчины-греки, а представители других народов могли быть лишь зрителями

В последствие, после завоевания Греции Римом, для римлян было сделано исключение из этого правила. Женщины, за исключением жриц богини Деметры, не могли присутствовать на этом важнейшем спортивном мероприятии античности, однако могли принять в нем участие, выставив на соревнования собственные колесницы, и даже выиграть приз, так как победителями считались не возницы, а владельцы лошадей. Кроме гонок на колесницах в число Олимпийских состязаний также входили скачки, единоборства, метание копья и диска, прыжки в длину и соревнования по бегу. После принятия христианства в качестве государственной религии Римской империи, Олимпийские игры стали восприниматься как языческий пережиток. В 394 году они были запрещены императором Феодосием I

1. Практика:

Разминка

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

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

Приседание на одной ноге, с поддержкой(пистолетик) ,на правой и левой ноге 7р(д),10р(м)

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

2х17-20р(м),2х10-15р(д)