**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **3 Б 21.04.2020** |
| **Предмет** | **Физическая культура** |
| **Тема урока** |  |
| **Тип урока**  (изучение новой темы, контроль, повторение и т.д.) | изучение новой темы |
| **Организационные элементы урока** |  |
| **Информационные обучающие материалы.**   * учебные книги (твердые копии на бумажных носителях и (или) электронный вариант учебников, учебно-методических пособий, справочников и т.д.); * компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном вариантах; * аудио- и видео учебно-информационные материалы (длительностью 5-7 минут); * лабораторные дистанционные практикумы. | ***Знакомство с новым материалом:***   1. Письменно ответить на вопросы теста. Вопросы списывать не надо   Тест:  **1.На уроках физической культуры ученик должен:**   А. заниматься в школьной форме  Б. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя            В.сидеть на скамейке  **2. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это**  А.  режим питания  Б. режим дня  В. здоровый образ жизни  **3. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?**  А. Прогулки  Б. Компьютерные игры  В. Спортивные игры  **4. Выбери физические качества человека:**  А. Доброта, терпение, жадность  Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  В. Скромность, аккуратность, верность  **5. Что такое сила?**  А. Способность с помощью мышц производить активные действия  Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени  В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  **6. Пульс – это:**  А. частота дыхания за 1 минуту;  Б. частота сердечных сокращений за 1 минуту;  В. число приседаний за 30 сек.  **7. Гибкость – это:**  А. Умение делать упражнение « ласточка»  Б. Умение садиться на « шпагат»  В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов  **8. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**  А. ходьбу;  Б. наклоны;   В. бег на длинную дистанцию.  **9. Что такое выносливость?**       А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время       Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени       В. Способность с помощью мышц производить активные действия  **10. Осанкой называется …**  А. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп;  В. привычная поза человека в вертикальном положении.  **11. Какое физическое качество развивается при длительном беге?**  А.  гибкость  Б. ловкость  В. выносливость  **12. Ловкость – это:**   А. Умение жонглировать   Б. Умение лазать по канату   В.  Способность выполнять сложные движения |
| **Домашнее задание** | **Прислать ответы теста.** |
| Способ обратной связи при проверке домашнего задания (АИС «Сетевой город», электронная почта, мессенджеры (ватсап whatsapp, вайбер viber) | Прикрепленное фото в АИС «Сетевой город» или в вайбр группа 3 Б класс. |
| **Срок исполнения: Домашнее задание должно быть выполнено к следующему уроку** | |