**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. ПрогулкиБ. Компьютерные игрыВ. Спортивные игры**4. Выбери физические качества человека:**А. Доброта, терпение, жадностьБ.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкостьВ. Скромность, аккуратность, верность**5. Что такое сила?**А. Способность с помощью мышц производить активные действияБ. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времениВ. 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. ловкостьВ. 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** |