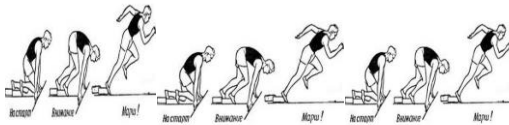


ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА

Класс	8
Дата	30.04.2020
Предмет	физкультура
Тема урока	Спринтерский бег, эстафетный бег
Тип урока (изучение новой темы, контроль, повторение и т.д.)	повторение
Организационные элементы урока	
<u>Знакомство с новым материалом:</u>	
Повторить всё изученное по теме.	
1.	
<u>Закрепление нового материала</u>	
<p>Кого называют спринтером?</p> <p>А) Того, кто бежит на длинные дистанции Б) Того, кто бежит на средние дистанции В) Того, кто бежит на короткие дистанции Г) Того, кто бежит на все виды дистанций</p> <p>При беге к отметке 30 метров скорость спортсмена составляет?</p> <p>А) 80% от максимально возможной Б) 90% от максимально возможной В) 95% от максимально возможной Г) 98% от максимально возможной</p> <p>Какие из нижеприведенных упражнений очень важны для бегунов?</p> <p>А) Планки Б) Подтягивания В) Боковые равновесия Г) Прыжки Д) Отжимания Е) Упражнения на бревне Ж) Выпады, меняя ноги в прыжке</p> <p>За какое минимальное время удавалось пробежать расстояние 100 метров?</p> <p>А) За 8,57 секунд Б) За 9,36 секунд В) За 9,58 секунд</p> <p>На каких дистанциях проходят соревнования по спринтерскому бегу?</p> <p>А) 20 30 60 100 метров Б) 30 60 100 400 метров В) 60 100 200 400 метров</p> <p>При беге руки должны быть согнуты под углом ...</p> <p>А) 90 градусов Б) 50 градусов В) 45 градусов</p> <p>Расположите картинки в последовательности 1) На старт 2) Внимание 3) Марш</p>	
	
<p>А) Б) В)</p>	

Фальстарт – это ...

Напишите, какую пользу приносит бег на короткие дистанции _____

Напишите правила бега на короткие дистанции _____

Напишите правила техники безопасности, которые необходимо соблюдать при беге _____

Какие индивидуальные условия на соревнованиях для каждого бегуна?

2. Ответ отправить учителю

Способ обратной связи

Отправить по электронной почте
Rohman76@mail.ru