

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА

Класс	3 «Б»
Дата	19.05.2020
Предмет	Физическая культура
Тема урока	Повторение пройденного.
Тип урока (изучение новой темы, контроль, повторение и т.д.)	Урок открытия новых знаний
Организационные элементы урока	
<p>Знакомство с новым материалом:</p> <p>1. Письменно ответить на вопросы теста. Вопросы списывать не надо</p> <p>Тест:</p> <p>1. На уроках физической культуры ученик должен:</p> <p>А. заниматься в школьной форме</p> <p>Б. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя</p> <p>В. сидеть на скамейке</p> <p>2. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это</p> <p>А. режим питания</p> <p>Б. режим дня</p> <p>В. здоровый образ жизни</p> <p>3. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?</p> <p>А. Прогулки</p> <p>Б. Компьютерные игры</p> <p>В. Спортивные игры</p> <p>4. Выбери физические качества человека:</p> <p>А. Доброта, терпение, жадность</p> <p>Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</p> <p>В. Скромность, аккуратность, верность</p> <p>5. Что такое сила?</p> <p>А. Способность с помощью мышц производить активные действия</p> <p>Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени</p> <p>В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время</p> <p>6. Пульс – это:</p> <p>А. частота дыхания за 1 минуту;</p> <p>Б. частота сердечных сокращений за 1 минуту;</p> <p>В. число приседаний за 30 сек.</p> <p>7. Гибкость – это:</p> <p>А. Умение делать упражнение « ласточка»</p> <p>Б. Умение садиться на « шпагат»</p> <p>В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов</p> <p>8. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?</p> <p>А. ходьбу;</p> <p>Б. наклоны;</p> <p>В. бег на длинную дистанцию.</p> <p>9. Что такое выносливость?</p> <p>А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время</p> <p>Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени</p> <p>В. Способность с помощью мышц производить активные действия</p> <p>10. Осанкой называется ...</p> <p>А. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;</p> <p>Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп;</p> <p>В. привычная поза человека в вертикальном положении.</p>	

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

Закрепление нового материала:

Прошу прислать ответы кто не делал этот тест в апреле.

Прислать фото выполненного задания

Способ обратной связи

Прислать фото в вайбер.