





Тема, цель	Рекомендации к уроку задания	Дополнительный материал, задания
Тест по физической культуре.	<p>Завести тетрадь по физической культуре и записать ответы теста.</p> <p>Тест по физической культуре № 1</p> <p>С чего начинается урок физической культуры?</p> <p>А. с построения Б. с бега В. с отжиманий Г. с разминки</p> <p>С каких частей тела начинается разминка?</p> <p>А. с ног Б. с туловища В. с головы Г. с рук</p> <p>Определите, по картинке, где находится игра «Баскетбол»?</p> <p>А. </p> <p>Б. </p> <p>В. </p> <p>Г. </p> <p>Где можно измерять пульс (частоту сердечных сокращений)?</p> <p>А. тремя пальцами на запястье Б. большим и указательным пальцем на шее В. кончиками пальцев на виске Г. ладонью на груди</p>	<p>Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, во рту и вокруг вас в радиусе 1.5, 2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку.</p> <p>Упражнения выполняются согласно имеющемуся пространству, возможностям обучающихся; с помощью родителей (законных представителей)</p> <p>Отправить всего 3 фото выполнения упражнений по вацап или вайбер. 89027676362 89500550686</p>

Д. все вышеперечисленное

Для занятий физической культурой необходимо иметь?

- А. спортивная форма
- Б. кроссовки
- В. сапоги
- Г. куртку

Что нужно для игры в баскетбол?

- А. мяч, щит, кольцо
- Б. сетка, мяч
- В. Винтовка, лыжи
- Г. кеды, мяч

Олимпийские игры проводятся каждые?

- А. 4 года
- Б. 5 лет
- В. 2 года
- Г. 1 год

Укажите название данного вида спорта:



- А. хоккей
- Б. бобслей
- В. керлинг
- Г. горные лыжи

Виды гимнастики:

- А. спортивная
- Б. художественная
- В. командная
- Г. Олимпийская

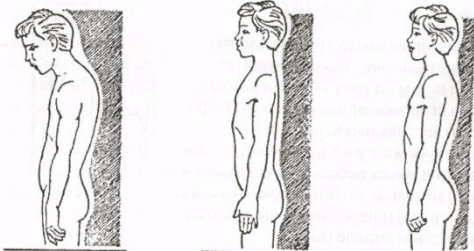
Волейбол - это

- А. командная игра
- Б. групповая игра
- В. Индивидуальная игра

Назовите зимние виды спорта

- А. теннис
- Б. бобслей
- В. фигурное катание
- Г. Регби

Отметьте на рисунке правильную осанку:



Выберите мяч для большого тенниса:



А.



Б.



В.



Г.

Выберите подвижную игру с мячом:

- А. «Два мороза»
- Б. «Пустое место»
- В. «Перестрелка»
- Г. «Удочка»

Что развивают прыжки в длину?

- А. гибкость
- Б. скорость
- В. быстроту
- Г. скоростно-силовые качества