

Тема урока: Бег на 30 метров.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

Бег (способ передвижения) является ценным средством физического воспитания, его интенсивно используют в занятиях с детьми, молодёжью, в производственной и гигиенической гимнастике, подготовке военнослужащих, при занятиях физической подготовкой с людьми пожилого возраста и лечебной физкультуре. В спорте Бег (способ передвижения) составляет около 2/3 видов лёгкой атлетики, входит в состав почти всех других видов спорта. В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создаёт предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Всё это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений. Бег на 30 метров является базовым компонентом школьной программы в общеобразовательных учреждениях. Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств, а также одним из нормативных требований тестовой программы общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье».

Задание 2. Ответьте на вопросы теста.

1. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.
Из чего он был свит?
А) из оливы; В) из лавра;
Б) из бузины; Г) из сельдерея.
2. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?
А) континенты; В) цвета городов древней Греции;
Б) цвета радуги; Г) дружбу народов мира.
3. Могла ли женщина участвовать на Олимпийских играх в древности?
А) да; Б) нет; В) да, если она из знатного рода;
Г) да, если она училась в гимназии (древнегреческой школе)
4. Какого цвета фон Олимпийского флага?
А) бледно-жёлтый; В) бледно-голубой;
Б) белый; Г) бледно-зеленый.
5. Как называется обувь для бега?
А) кеды; Б) бутсы; В) чешки; Г) шиповки.
6. Какая страна является родиной футбола?
А) Россия; Б) Италия; В) Англия; Г) Канада.
6. Быстрее, выше, сильнее – это
А) реклама В) речёвка
Б) девиз Г) крылатое выражение

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.

