

Тема урока: Лазание по канату.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1 . Ознакомимся с текстом.

Подготовительные упражнения

- обхватить канат руками как можно выше, слегка поджать ноги, выполнить “вис”;
- сидя на скамейке или подставке, обхватить канат ногами, несколько раз встать и сесть;
- правильно обхватить канат ногами и, удерживая его, перехватывать руками вверх и вниз.

Задание 2 . Рассмотрим картинку.



Задание 3 Ответьте на вопросы теста письменно.

1. Лазание по канату:

А. в один прием.

Б. в четыре приема.

В. в два приема.

2. Какого цвета олимпийский флаг?

а – Красный с эмблемой олимпиады

б – Белый, синий, красный

в – Белый с олимпийской эмблемой

3. К легкой атлетике относятся:

а – занятие с гирями, с гантелями, штангой

б – прыжки в высоту и длину

в – бег, прыжки, метание различных снарядов

4. К спортивной гимнастике относится:

а – занятие на перекладине

б – занятие на брусьях

в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

5. Игра в баскетбол это:

а -через сетку ногами

б – игра на два кольца

в – руками ногами через сетку

6. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

а – после касания игрока рукой или передаче палочки

б – после выполнения упражнения, начинает другой

в – после бега начинает другой

7. К спортивным играм относятся:

а – игра «перестрелка» , «выбивало»

б – игра баскетбол, волейбол, футбол

в – игра «боулинг» «третий лишний»

Все выполненные задания прислать на Ватсап преподавателю.