Ф.И.О. учителя Боровкова М.А.

Предмет физкультура

Класс 11 а

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема | Ресурс | Домашнее задание | Форма отчета |
| план | факт |
| 1 | 14.04. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | РЭШИнтернет-ресурс | Просмотреть видео [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=9-AGsboVhL8) (фото с мячом любым) | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»Электронная почта mary.borowkowa2015@yandex.ru |
| 2 | 15.04 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | РЭШ Интернет-ресурс | Просмотреть видео [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=9-AGsboVhL8) | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»Электронная почта mary.borowkowa2015@yandex.ru |
| 3 | 17.04 | Прыжок в высоту с разбега  | Прыжок в высоту с разбега | РЭШ Интернет-ресурс | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> (конспект ) | Электронная почта mary.borowkowa2015@yandex.ru |
| 4 | 18.04 | Прыжок в высоту с разбега – учет. | Прыжок в высоту с разбега – учет. | РЭШ Интернет-ресурс | **Список вопросов теста****Вопрос 1****1.К какому виду спорта относятся прыжки в высоту?****Варианты ответов*** Легкая атлетика
* Подвижные Игры
* Спортивная Гимнастика

**Вопрос 2****Определите правильную технику прыжка в высоту  с разбега "способом перешагивание"?****Варианты ответов*** Разбег,переход через планку,отталкивание,приземление
* Разбег,отталкивание,переход через планку,приземление
* Разбег,отталкивание,приземление,переход через планку

**Вопрос 3****3.Какой должен быть пульс у спортсмена когда его физическое состояние находиться в "покое"?****Варианты ответов*** ниже 60 уд/мин
* 72-84 уд/мин
* 109-134 уд/мин

**Вопрос 4****4.Как традиционно называют  легкую атлетику?****Варианты ответов*** "Королева спорта"
* "Царица спорта"
* "Королевский вид спорта"

**Вопрос 5****5.Какой из перечисленных видов  не  является легкоатлетическим?****Варианты ответов*** Фристайл
* Метание копья
* Эстафетный бег

**Вопрос 6****6. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?****Варианты ответов*** Бег
* Прыжки
* Метание

**Вопрос 7****7.Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?****Варианты ответов*** При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
* Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
* При беге нужно бежать только по своей беговой дорожке

**Вопрос 8****8.Что такое  ФАЛЬСТАРТ?****Варианты ответов*** толчок соперника в спину
* задержка старта
* преждевременный старт
 | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»Электронная почта mary.borowkowa2015@yandex.ru |