Ф.И.О. учителя Боровкова М.А.

Предмет физкультура

Класс 10 а,в

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема | | Ресурс | Домашнее задание | Форма отчета |
| план | факт |
| 1 | 13.04. | Игровые задания. Волейбольная комбинация – учет. | Игровые задания. Волейбольная комбинация – учет. | РЭШ Интернет-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. | 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». | 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 | 16.04 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | РЭШ Интернет-ресурс | <https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html> (конспект ) | 1.Статистические данные Школьного курса уроков «РЭШ»  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 |