

Предмет : Физическая культура

Класс : 5

Учитель : Толстиков Никита Викторович

Технологическая карта

№	ТЕМА	ДАТА	КЛАСС	ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОТРАБОТКИ	КОНТРОЛЬ
1	Легкая атлетика. Метание.	27.04	5	Посмотреть видеоролик: «Техника метания мяча» https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs	Пройти тест "Легкая атлетика" Тест в Приложении №1
2	Легкая атлетика. Метание.	29.04	5	Посмотреть видеоролик по теме: «Обучение технике метания малого мяча на дальность» https://www.youtube.com/watch?v=FQ8nKuLJ0ME	Просмотр видеоролика: «Комплекс ОРУ №1» https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0

Приложение №1

Тест по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

1. Наличие у ученика спортивной формы:

- а) обязательно;
- б) по возможности;
- в) по желанию;
- г) не обязательно.

2. Проводить разминку на уроке:

- а) проводить не надо;
- б) иногда можно и провести;
- в) проводить обязательно.

3. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:

- а) вытерты насухо;
- б) влажные и скользкие.

4. При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:

- а) ближе к «бровке» (к краю стадиона);
- б) по крайней дорожке;
- в) как хочется;
- г) каждый по своей дорожке.

5. Резкая «стопорящая» остановка при беге:

- а) провоцирует столкновение;
- б) способствует исключению столкновения.

6. Во время прыжка нужно приземляться:

- а) на руки;
- б) на ноги;
- в) на спину.

7. При выполнении упражнений по метанию:

- а) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- б) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- в) нет разницы, где стоять.

8. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- а) броском;
- б) катанием;
- в) из рук в руки.

9. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:

- а) не будете соблюдать дистанцию;
- б) будете толкать и торопить впереди идущего;
- в) будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным.

10. При плохом самочувствии:

- а) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- б) заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.