9 класс физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 27.04.2020 | Физ. культура | Выполнить тест, результат выслать на почту.**Тестовые задания раздел программы «легкая атлетика»** 1)Правильный варианты выполнения старта в беге на 100 метров?а) высокий стартб) низкий стартв) оба варианта2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?а) 400 мб) 800 мв) 100 м3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по…а) пяткамб) носкамв) по ближнему к линии отталкивания следу4) К видам легкой атлетики относятся…а) метания, шорт-трек, гимнастикаб) прыжки, бег, тяжелая атлетикав) метания, прыжки, бег5) К вертикальным прыжкам не относятся…а) тройной прыжокб) прыжки с шестомв) фосбери- флоп6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?а) нетб) дав) не все виды7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?а) силуб) гибкостьв) скороть8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для…а) предупреждения травмб) улучшения спортивных достиженийв) повторения техники выполнения упражнений9) Длина марафонской дистанции?а) 42,195 кмб) 43,195 кмв) 38,250 км10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...а) 10 мб) 15 мв) 20 м11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть…а) согнута в коленном суставеб) выпрямлена в коленном суставев) поставлена на всю стопу12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно…а) положениюб) своду правилв) хартии13) Стайерские дистанции начинаются от…а) 1000 мб) 2000 мв) 3000 м14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?а) однуб) трив) пять15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?а) 5,06 мб) 5,08 мв) 6,01 м16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике…а) с трех шаговб) с пяти шаговв) любой вид разбега17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию…а) 2000 мб) 3000 мв) 2000 м и 3000 м18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это…а) сохранять скорость до финишаб) оторваться от соперниковв) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся…а) в крытых манежахб) на открытых стадионахв) оба варианта20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается…а) главная судейская коллегияб) организаторский штабв) комитет проведения соревнованийУпражнения с скакалкой за 1 сек. Офп.  | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 1 минута | sedyh-1969@mail.ru |
| 29.04.2020 | Физ. культура | Осанка. Комплекс упражнений для осанки разучить. <https://www.youtube.com/watch?v=oyt0axS_CY8> Прыжки на скакалке за 1 мин. | Развитие выносливости в домашних условиях. Упражнения со скакалкой №1. | sedyh-1969@mail.ru |