

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ 3 КЛАСС

Подготовила:  
учитель физической культуры  
Морева Светлана Георгиевна  
ГБОУ СОШ №481  
Санкт-Петербург



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС №1

**СКОЛЬКО МЕТРОВ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ПОСЛЕ БЕГА, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ?**

**А – 5-10 м**

**Б – 10-15 м**

**В – 20 -25 м**



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС №2

НА КАКОМ РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ ШИПОВКИ?



Г

Б

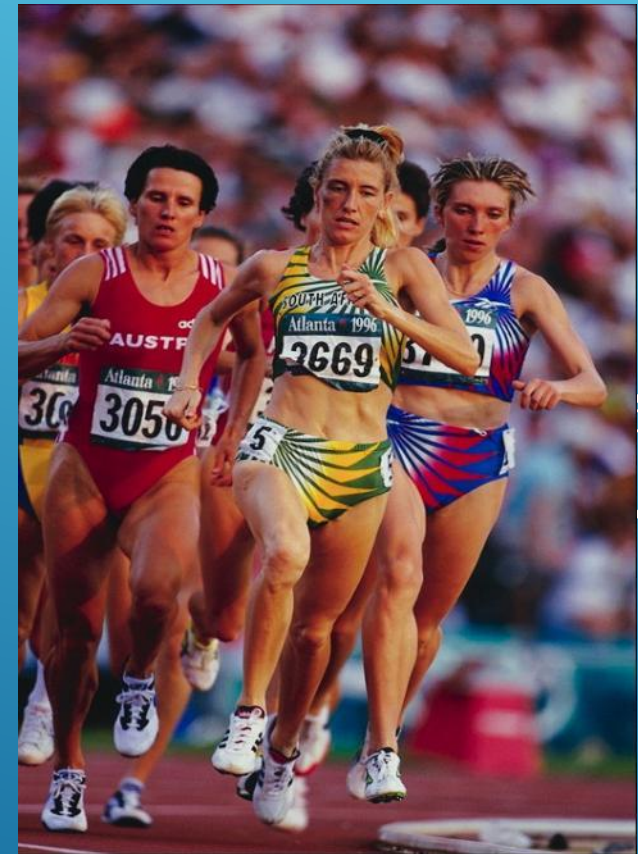
Д

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС №3

### КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕГА?

- А – через рот
- Б – через нос
- В – значения не имеет
- Г – вдох через нос,  
выдох через рот
- Д - вдох через рот,  
выдох через нос





# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС №4

КАКОЙ РИСУНОК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НИЗКОГО СТАРТА ВО ВРЕМЯ КОМАНДЫ «НА СТАРТ»?



Рисунок 1

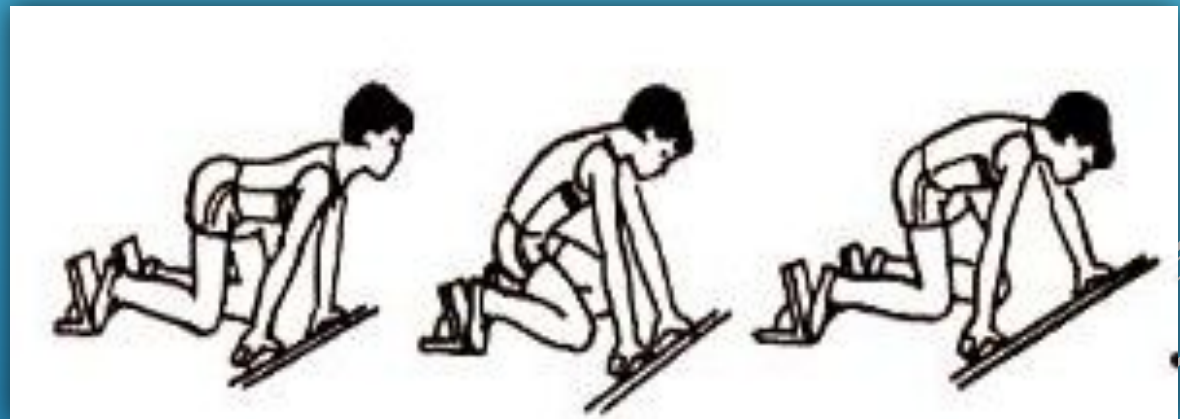


Рисунок 2

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС №5

КАКОЙ РИСУНОК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
ВЫСОКОГО СТАРТА ВО ВРЕМЯ КОМАНДЫ «ВНИМАНИЕ»?

Рисунок 1



Рисунок 2



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

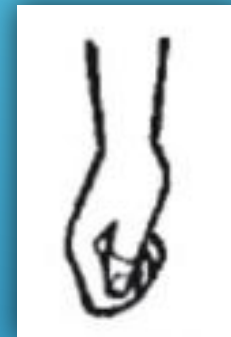
## ВОПРОС №6

**ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ ПРИ БЕГЕ**

Рисунок 1



Рисунок 2



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**ВОПРОС № 7**

**КАКОЙ ПРЫЖОК ИЗОБРАЖЁН НА ФОТО 1?**



РИСУНОК 1

**ВОПРОС № 8**

**КАКОЙ ПРЫЖОК ИЗОБРАЖЁН НА ФОТО 2?**



РИСУНОК 2



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС № 9

**КТО ИМЕЕТ ПРАВО НАХОДИТЬСЯ В ЗОНЕ ПРИЗЕМЛЕНИЯ СНАРЯДА ПРИ МЕТАНИИ?**

А – только учитель

Б – учитель и тот, кто подбирает снаряды

В - никто



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВОПРОС № 10

### ПРОДОЛЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ РАССМАТРИВАЯ РИСУНКИ

1. Метание набивного мяча ...



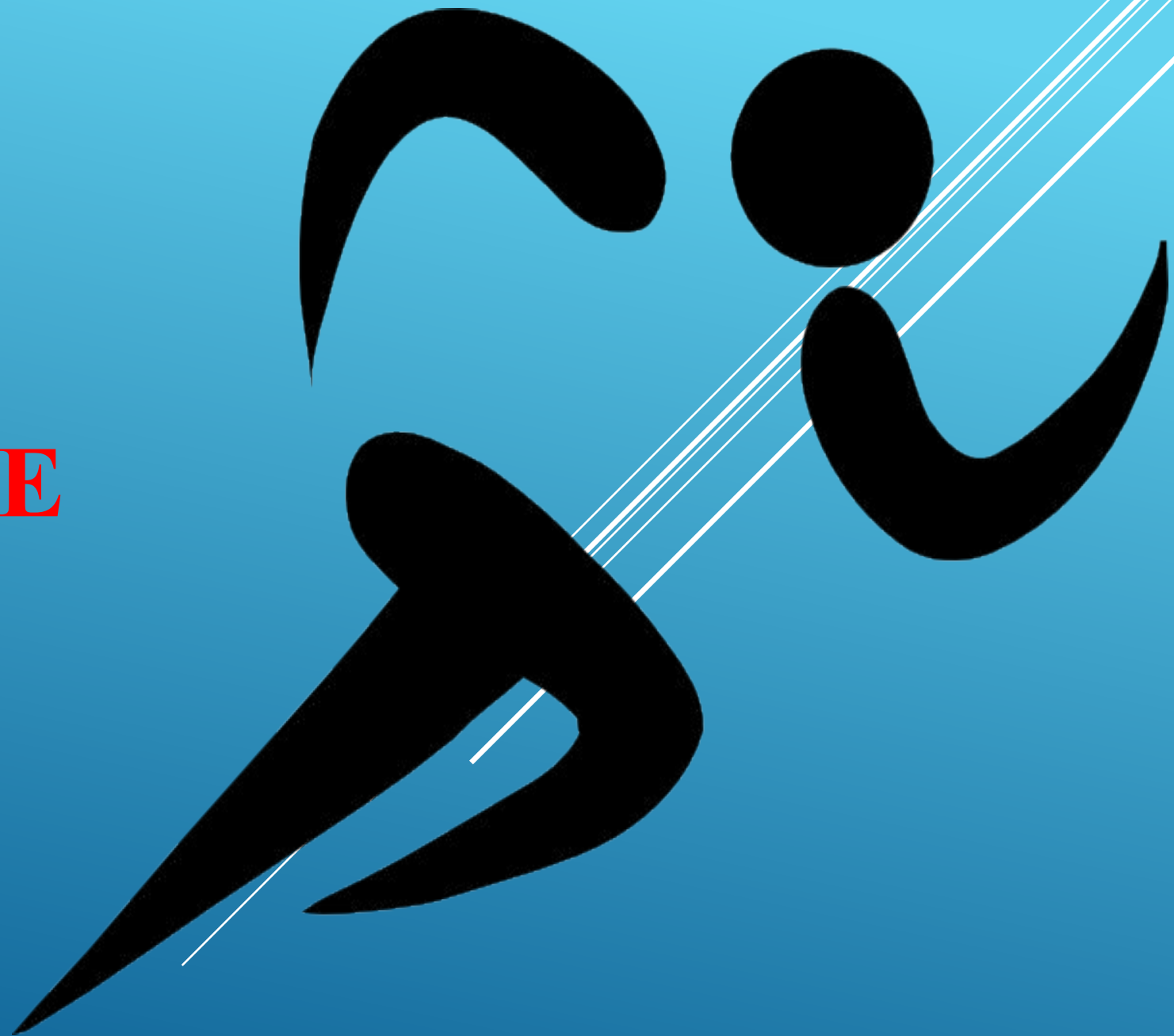
2. Метание теннисного мяча ....



3. Метание теннисного мяча в ...



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**



# ИСТОЧНИКИ:

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва,2004 год (иллюстрации)

[http://www.dagpravda.ru/images/materials/full\\_1\\_Anons.jpg](http://www.dagpravda.ru/images/materials/full_1_Anons.jpg),

<http://www.penzainform.ru/d/storage/news/00a7/00029c90/161967-big.jpg>, <http://images.yandex.ru/yandsearch?text>,

<http://athletik.ucoz.ru/photo/4-0-98>,<http://ucrazy.ru/sport/1234179950-futbolnyebutsy.html>,

<http://www.boxing78.ru/shop/index.php?categoryID=39>,

[u.interpix.com/technic\\_and\\_sport/sport/sport\\_and\\_fitness/722024-upsee.html](http://u.interpix.com/technic_and_sport/sport/sport_and_fitness/722024-upsee.html),

<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>, <http://blog.sportexpress.ru/community/2753457/post126146213/>,

<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-atletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osennyiy-legkoatleticheskiy-kross.html>,

<http://supermiron.ucoz.ru/photo/5>,

<http://tobolsk.info/component/content/article/4688-pobeda-vvidu-yavnogo-preimushhestva>,

<http://www.sport-olimp.ru/products/28807.htm>,

[http://kiev.era.com.ua/market/id\\_274238/](http://kiev.era.com.ua/market/id_274238/),