1. Опиши своими словами, почему важно делать разминку перед тренировкой.

2. Какой из перечисленных видов спорта относится к командным?

Бег на 100 метров

Баскетбол

Прыжки в длину

Плавание

3. Сколько времени длится стандартный футбольный матч?

30 минут

60 минут

90 минут

120 минут

4. Сопоставь вид спорта и необходимый инвентарь.

Вид спорта	**Инвентарь**
Футбол	Мяч
Волейбол	Ракетка
Теннис	Сетка
Баскетбол	Кольцо

5. Распредели упражнения по категориям: "Кардио" и "Силовые".

Бег

Приседания

Прыжки на скакалке

Отжимания

Велосипед

LIVEWORKSHEETS

6. Прослушай аудиофайл с описанием упражнения и выбери, о каком упражнении идет речь.

Приседания

Планка

Прыжки на месте

Отжимания

7. Прослушай, как правильно произносится слово "stretching". Запиши своё произношение и сравни с оригиналом.

8. Какой твой любимый вид спорта и почему?

9. Вставить mp3-файл с ритмической музыкой для зарядки

10. Вставка видео с YouTube

Видео:
Посмотри видео "Комплекс утренней зарядки". Вставить ссылку на YouTube-видео. Будь готов обсудить видео на уроке.

11. Полезные ресурсы:

- Правила безопасности на уроках физкультуры
- Интерактивная тренировка онлайн

LIVEWORKSHEETS