**Карта урока для организации занятий с использованием**

**электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | Хиркина В.В. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 4-а |
| **Дата проведения урока** | 13.05.2020 |
| **Тема урока** | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах |
| **Основные изучаемые вопросы** | Прыжковые упражнения и их предназначение |
| **Тип урока** | WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Форма обратной связи** |  |
| **Задания** |
|  | **1.Прочитать теоретический материал** **Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении** На уроках физической культуры прыжковые упражнения используются как средства для развития скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, быстроты. Прыжковые упражнения не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности учащихся, позволять овладеть сложными двигательными навыками. Нельзя забывать и о переносе двигательных навыков, например, обучение отталкиванию в прыжках в высоту способствует овладению элементов техники баскетбола. Прыжковые упражнения тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга. Всесторонне развивая учащихся, сами прыжковые упражнения требуют определенного уровня подготовленности. Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития школьников эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности. Это позволяет избежать травм и эмоционально настраивает ребят на прыжки. |
|  | 2. Познакомиться с разновидностями прыжковых упражнений**Разновидности:**1) прыжки на правой или левой ноге на месте и с продвижением;2) прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;3) подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;4) подскоки с махом ногой и руками;5) подскоки с доставанием подвешенного предмета;6) прыжки приставными шагами;7) прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;8) прыжки на одной ноге через линию;9) прыжки на двух ногах через линию;10) напрыгивание на линию на одной и двух ногах;11) прыжки на месте с различной высотой подскока;12) прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;13) прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;14) прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа |
|  | 3.Выполнить несколько прыжковых упражнений |

Вопросы можно задать по адресу электронной почты wikahirkina@mail.ru или в мессенджерах: WhatsApp (№ 8-928-289-77-95)

с 11.40 до 12.10 (*время фактического проведения урока*),

с 12.30 до 13.00 *(часы неаудиторной занятости,* *проведение индивидуальной*

*консультации)*

Выполненное практическое задание необходимо предоставить в любом доступном формате (скан, фотография, документ MS Word;

* письмом на адрес электронной почты для обратной связи;
* сообщением в WhatsApp № 8-928-289-77-95

При отправке ответа в поле «Тема письма» и названии файла укажите свои данные: **класс,** **учебный предмет, фамилию, имя и отчество.**