**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** | 20.05.2020 |
| **Тема урока** | Ходьба и бег с изменением темпа |
| **Основные изучаемые вопросы** | Специальные упражнения для бега и правила бега на короткую дистанцию, техника высокого старта. |
| **Ссылка на эл. платформу** | Рекомендация: по возможности посмотреть видеоролик на РЭШ (урок №13), выполнить тренировочные задания |
| **Тип урока** | WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Форма обратной связи** | Выслать учителю фото домашней работы |
| **Задания** |
|  | 1.Познакомиться с основными понятиями**Бег** – один из способов передвижения человека и животных.**Бег на технику** – это комплекс движений, сопровождающийся чередованием одноопорных и безопорных положений бегущего.**Физическое упражнение** – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.**СУБ** – специальные упражнения для бега.**Скорость в беге** – скорость передвижения человека.**Выносливость в беге** – это возможность организма противостоять утомлению при длительной дистанции. |
|  | 2.Теоретический материал для самостоятельного изучения В начале тренировки по бегу надо провести разминку и растяжку связок и суставов. Чтобы не травмироваться во время бега. Для этого сделайте приседания, отжимания, махи руками и ногами, наклоны, упражнения на растяжку. В этом уроке мы подробно рассмотрим специальные упражнения для бега.Бег в жизни – это один из способов передвижения человека и животных. Для занятий дома лучше подойдет площадка во дворе, главное не асфальтированная. Вспомним несколько простых разминочных упражнений.**Пробежка трусцой.**Побегайте несколько минут вокруг площадки в легком темпе для разогрева мышц.**Семенящий бег.**Расслабленный бег на носках с маленькими шажками. Руки «болтаются» вдоль тела.**Бег с поднимание коленей до ладошек**. Колени поднимаются до ладошек, согнутых перед собой рук.**Бег с подъёмом пяточек до ладоней рук.**Поднимайте пяточки за спиной до касания ладоней рук за спиной.**Передвижение приставным шагом, руки на поясе.** Сделайте несколько раз два приставных шага правым и два приставных шага левым боком.**Имитация тройного прыжка.**С разбега сделайте три длинных прыжка с ноги на ногу, стараясь высоко поднимать бедра ноги. Повторите несколько раз.**Движение задом наперед.** Встаньте спиной к дорожке. Поверните голову назад, чтобы видеть куда вы двигаетесь. Начните сначала с шагов, потом бегите.**Бег в припрыжку.**Вовремя бега подпрыгивайте в верх, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.**Бег с выносом прямых ног вперед.** Во время движения поднимаете прямые ноги вперед, вытягивая красиво носки.**Прыжки из приседа вперед-вверх.**Сделайтенизкие приседания, положив руки на колени, резко выпрямите ноги и руки оттолкнувшись и сделайте прыжок вперед-верх. Повторите несколько раз подряд, пока не устанете.**Пробежка для восстановления.**После тренировки сделайте легкую пробежку вокруг площадки и растяжку. |
| **Домашнее** **задание** |  Выполнить задания №1 и №2**Задание №1.** Выберите название физического упражнения, соответствующее иллюстрации.**https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/3617/20190904175628/OEBPS/objects/c_ptls_4_13_1/f11c4a0f-eac4-42a9-9f37-b7f81286f14f.jpeg**Варианты ответов: прыжки, бег, ходьба, метание.**Задание №2** Найдите семь слов по теме урока.**https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/3617/20190904175628/OEBPS/objects/c_ptls_4_13_1/53f0a666-928c-473a-b84d-f6e23bef9ebe.png** |

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.**