**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** | 27.05.2020 |
| **Тема урока** | Бег с эстафетной палочкой |
| **Основные изучаемые вопросы** | «Эстафетный бег», техника его выполнения |
| **Ссылка на эл. платформу** |  |
| **Тип урока** | WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Задания** | |
|  | Теоретический материал для самостоятельного изучения  **Эстафетный бег**— это командный вид легкой атлетики.  Во время эстафетного бега эстафетная палочка передается и принимается по возможности на максимальной скорости бега.  Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4 этапах начинают бег с высокого старта. Принимающий эстафетную палочку стартует в пределах 10 м от зоны передачи, используя при этом индивидуальные отметки, обозначающие начало разбега. Перед самым окончанием зоны передач эстафетная палочка передается из рук в руки, обычно снизу вверх.  Различают следующие виды эстафет:  а) по беговой дорожке;  б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте);  в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).  Основная особенность техники эстафетного бега, как и правил, заключается в моменте передачи палочки. Эстафетный бег – один из тех видов бега, в котором залогом победы является не только физическая подготовка. Именно поэтому на тренировках уделяется очень много внимания моменту передачи палочки.  Существует два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх (рис. 2.10, *а)* и сверху-вниз (рис. 2.10, *б).*  Способы передачи эстафетной палочки  *Рис. 2.10.* **Способы передачи эстафетной палочки**  В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.  Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:   * • показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях; * • надежность передачи эстафетной палочки; * • согласованность действий партнеров команды; * • целостность единого коллектива. |

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.**