**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** | 28.04.2020 |
| **Тема урока** | Обучение технике метания мяча |
| **Ссылка на эл. платформу** | **Рекомендация**: по возможности посмотреть видео на платформе РЭШ (урок № 8), выполнить тренировочные задания |
| **Тип урока** | Оффлайн, WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Форма обратной связи** | Фотография выполненной домашней работы |
| **Задания** | |
|  | Выполнить упражнения, которые подойдут для укрепления мышц рук и ног.  **1)Отжимания от пола**  Примите упор лёжа и выполните несколько отжиманий, касаясь грудью пола.  **2)Вращения корпуса в стороны с мячом в руках**  Возьмите мяч в руки и с каждым поворотом корпуса в сторону, поднимайте его перед собой.  **3)Подбрасывание мяча над собой**  Возьмите мяч в руки и подбросьте его над собой так, чтобы его можно было легко поймать и повторить упражнение.  **4)Выпрыгивания**  Встаньте прямо и выполните приседание. По возвращению в исходное положение оттолкнитесь от пола и подпрыгните вверх.  **5)Приседания с мячом**  Держите мяч перед собой на уровни груди. При каждом приседании поднимайте мяч над головой. |
| **Домашнее задание** | **Выполнить №1 и №2**  **Задание №1**Какое упражнение изображено на рисунке?  https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/5166/20190724102856/OEBPS/objects/c_ptls_4_8_1/a4f34dae-156e-4ad2-a3f0-4617280270ae.jpeg   1. Стойка 2. Мост 3. Бабочка 4. Лодочка   **Задание №2** Найдите семь слов на тему ***гимнастика***.  https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/5166/20190724102856/OEBPS/objects/c_ptls_4_8_1/d24a7f07-67b5-4dd6-9bfe-208e73dccf6b.png |

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

с 10.20 до 10.50 (*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.**