**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** | 29.04.2020 |
| **Тема урока** | Совершенствование техники метания мяча. Развитие Двигательных Качеств |
| **Основные понятия** | «скоростно-силовые качества» и комплексы упражнений для развития этих качеств |
| **Тип урока** | Оффлайн, WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/D1vSHOuOSU7AnpkCmpsntV> |
| **Форма обратной связи** | Фотография выполненной домашней работы |
| **Задания** | |
|  | 1.Теоретический материал для самостоятельного изучения  **Скоростно-силовые качества** – это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время. Их называют «взрывной силой».  При таких тренировках также развивается **ловкость**. Это способность правильно и быстро изменить положение тела, несмотря на внешние сопротивления.  **Координация** – это согласованное движение разных мышц тела для выполнения поставленной задачи. Координация также развивается при тренировке скоростно-силовых качеств.  Перед началом гимнастической тренировки, как и в любом другом виде спорта, необходима **разминка**. Она важна потому, что помогает разогреть мышцы и разработать суставы перед нагрузками.  После проведения разминки на все группы мышц вероятность получить травму сильно уменьшается.  **Перед началом тренировки убедитесь, что вы одеты в спортивную форму и кроссовки, а в ваших карманах нет лишних предметов, особенно колющих.**  После разминки можно переходить к основной тренировке. |
|  | 2.Рассмотреть различные комплексы упражнений  Комплекс №1  unnamed (4)  Комплекс №2  unnamed (3)  Комплекс №3  unnamed  Комплекс №4  unnamed (5) |
|  | 3.Выполнить упражнения любого комплекса |
| **Домашнее задание** | **Выполнить №1 и №2**  **Задание №1.** Выберите упражнения, подходящие для разминки.  Варианты ответов:  https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/4628/20190724115320/OEBPS/objects/c_ptls_4_22_1/a218d175-b3ab-4e54-849a-60827c07271a.png  **Задание №2** Скоростно-силовые качества. Найдите четыре слова, относящихся к разминке и упражнениям на развитие скорости и силы.  https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/4628/20190724115320/OEBPS/objects/c_ptls_4_22_1/525b8100-d2a6-4b18-a42a-e3f11a8f12cf.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.**