

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА

Класс	5
Предмет	физкультура
Тема урока	Беговые упражнения. Бег 30, 60 метров.
Тип урока (изучение новой темы, контроль, повторение и т.д.)	повторение
Организационные элементы урока	
Информационные обучающие материалы. <ul style="list-style-type: none"> ● учебные книги (твердые копии на бумажных носителях и (или) электронный вариант учебников, учебно-методических пособий, справочников и т.д.); ● компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном вариантах; ● аудио- и видео учебно-информационные материалы (длительностью 5-7 минут); ● лабораторные дистанционные практикумы. 	<p>Посмотреть</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t7aJXR9UO94</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50</p> <p>Выполнить</p> <div style="background-color: #e1f5fe; padding: 10px; border: 1px solid #bbdefb;"> <p style="text-align: center;">Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.</p> <p>Комплекс 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потягивание с палкой в руках и попеременным отставлением левой и правой ноги назад. 2. Наклоны в сторону с палкой. Ноги на ширине плеч. 3. Повороты туловища влево и вправо, руки с палкой вверх. 4. Перешагивание через палку левой и правой ногой. 5. Махи ногами с доставанием палки, удерживаемой в вытянутых вперед руках. 6. Прыжки ноги врозь — ноги вместе с одновременным движением рук вверх-вниз с палкой. 7. Ходьба на месте, палка за плечами. Удерживать правильную осанку.  </div>
Домашнее задание	Без домашнего задания
Способ обратной связи при проверке домашнего задания (АИС «Сетевой город», электронная почта, мессенджеры (ватсап whatsapp,	Сетевой город , почта fizkultura_gs2@mail.ru

вайбер viber)	
Срок исполнения: Домашнее задание должно быть выполнено к следующему уроку	