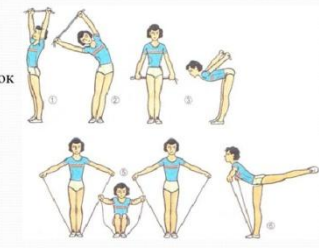


ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО УРОКА

Класс	5
Предмет	физкультура
Тема урока	Беговые упражнения. Эстафетный бег
Тип урока (изучение новой темы, контроль, повторение и т.д.)	повторение
Организационные элементы урока	
<p>Информационные обучающие материалы.</p> <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=O7gZzwg18m0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSgIxgcl8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kagbHB2Aubs</p> <p>Выполнить</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-6 классов.</p> <p style="text-align: center;">Комплекс 2 (со скакалкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Потягивание со сложенной скакалкой. 2.Наклоны в стороны, руки вверх. 3.Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться. 4.Последовательное поднимание носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед. 5.Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног. 6.Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ногу стараться поднять как можно выше. 7.Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. 8.Ходьба на месте.  </div>
Домашнее задание	Придумать свой комплекс ОРУ(общие развивающие упражнения) и написать план-конспект .
Способ обратной связи при проверке домашнего задания (АИС «Сетевой город», электронная почта, мессенджеры (ватсап whatsapp, вайбер viber)	Сетевой город , почта fizkultura_gs2@mail.ru
Срок исполнения: Домашнее задание должно быть выполнено к следующему уроку	