**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 08 апреля 2020

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Учитель: Серебрякова Е.Ю.

Адрес обратной связи: zene44ka1@rambler.ru

1. Инструкция для учащегося: выполняем дома, можно вместе с родителями.
2. План-конспект учебного занятия:
   1. Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений.
   2. Цель: развитие гибкости, выносливости и силы.
   3. Содержание урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений «Рисуем фигуры»** | | | |
| 1 | «Рисуем головой квадрат» | И.П. – О.С.; 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы влево; 3 – наклон головы назад; 4 – наклон головы вправо. | 3- 4раза |
| 2 | «Рисуем кистями круги» | И.П. – О.С., руки вперед**;** 1-4- круговые вращение кистями наружу; 1-4 круговые движения кистями внутрь. | 3 - 4 раза |
| 3 | «Рисуем прямые линии руками» | И.П. – О.С., правая рука вверху, левая внизу**;** 1-2 –отведение рук назад; 3-4 – то же, левая вверху, правая внизу. | 3 - 4 раза |
| 4 | «Рисуем плечами овалы» | И.П. – средняя стойка, руки к плечам**;** 1-4- круговые вращение плечами вперед; 1-4 круговые движения плечами назад. | 3 - 4 раза |
| 5 | «Рисуем телом треугольник» | И.П. – средняя стойка, руки на пояс; 1 –наклон туловища вправо; 2 – наклон туловища вперед; 3 – наклон туловища влево; 4 – И.П. | 3 - 4 раза |
| 6 | «Рисуем спираль» | И.П.- средняя стойка, руки за головой; 1 - 2 – поворот туловища вправо; 3 - 4 – поворот туловища влево. | 3 - 4 раза |
| 7 | «Рисуем угол» | И.П. – широкая стойка ноги врозь; 1-2 – 3- наклон вперед; 4 - И.П. | 3 - 4 раза |
| 8 | «Рисуем точку» | И.П. – О.С., 1 – приседание, руки вперед;  2 – И.П. | 10 раз |
| 9 | «Рисуем много точек» | И.П. – О.С., 1-прыжок вперед; 2 – назад; 3 – влево;  4 - вправо. | 4 раза |

2.4 Задание: Выполнить данный комплекс упражнений.