**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 20 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: **Общеразвивающие упражнения на осанку (закрепление).**
   2. Цель: развитие гибкости, выносливости и силы; формирование правильной осанки.

**Комплекс упражнений №2.**

1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.