**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 22 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 без предметов.**
   2. Цель: развитие гибкости, выносливости и силы.

**Комплекс упражнений №3.**

***Упражнение 1.***И.п. – о.с. (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.

***Упражнение 2****.*И.п.: ноги врозь, руки на поясе (*рис. 2*). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

***Упражнение 3****.*И.п. – о.с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

***Упражнение 4****.*И.п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

***Упражнение 5.***И.п. – о.с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

***Упражнение 6****.*И.п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

***Упражнение 7****.*И.п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

***Упражнение 8.***И.п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

