КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

Дата: 23 апреля

Класс: 3

Предмет: физическая культура

Учитель: Чернопазова Е.Н.

Адреса обратной связи: elena-chernopazova@yandex.ru

Наш 3 класс: <https://vk.com/club151507684>

**Инструкция для учащегося**

Тема: Подвижные игры

Цель: развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр;

сохранять и укреплять здоровье.

 Краткий план занятия:

1) Разминка

 Ходьба:

- на носках

- на пятках

- с прямыми ногами вперед

- с высоким поднимание бедра

- с захлестыванием

2) Комплекс ОРУ

**1 Наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-наклон головой вперед

2- наклон головой назад

3- наклон головой вправо

4- наклон головой влево

**2 Круговые вращения головой.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной

1-4- круговые вращения головой вправо

1-4- круговые вращения головой влево

**3 Круговые вращения плечевым поясом**

И.п.: руки к плечам, ноги на ширине плеч

1-2-круговые вращения плечевым поясом вперед

3-4- круговые вращения плечевым поясом назад

**4 Упражнения силачи.**

И.п.: о.с., руки к плечам

1-разгибаем руки

2- руки к плечам

3-4- тоже

**5** **Наклоны туловищем вперед, назад, вправо, влево.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной

1- наклон туловища вперед

2- наклон туловища назад

3- наклон туловища вправо

4- наклон туловища влево

**6 Повороты туловища вправо, влево.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-поворот туловища вправо

2- и.п.

3-поворот туловища влево

4- и.п.

**7 Приседание**

И.п. о.с., руки на поясе

1-присесть руки вперед

2- и.п.

3-4- тоже

**8 Упражнение на гибкость (ГТО)**

И.п.: ноги вместе, руки по швам

1-2-пружинистые наклоны

3-замереть на месте

4-и.п.

**9 Отжимание (ГТО)**

И.п.: упор лежа

мальчики 12 раз,

девочки 9 раз

**10 Прыжки «мячики»**

И.п.: глубокий присед, руки на коленях

Прыжки в глубоком приседе.

3) Подвижные игры.

- Прочитайте и запомните правила игр.

**Игра «Охотники и утки»**

Чертят круг. Две команды «охотники» и «утки». Утки в кругу, охотники встают за круг и получают мяч. По команде учителя охотники, не заходя в круг, стараются попасть мячом в уток. Утки перебегают внутри круга и выходят из игры, как только в них попадают мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все утки. После этого играющие меняются местами.

Дадим характеристику «уткам»: вёрткие, быстрые, ловкие. «Охотники»: сильные, меткие, смелые и ловкие.

**Игра «Дотронься до…»**

В спортивном зале много различных предметов разного цвета, формы, размера… Ведущий выкрикивает: «Дотронься до…синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться и не мешая друг другу, обнаружить в зале что-то синее и дотронуться до этого цвета. Затем он дает следующее задание.

**Игра на внимание «Кто начинает?»**

Играющие образуют круг и выбирают водящего, который на время покидает зал. Из числа играющих назначается второй водящий. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, повторяемые всеми участниками. Пока ученики проделывают движения вслед за вторым водящим, возвращается первый водящий. Его задача — внимательно наблюдая за всеми, определить того, кто начинает движения, т. е. второго водящего. После того как ему это удалось, назначаются новые водящие и т.д.

4) Д/З: Написать свою подвижную игру (книга, интернет).