**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 29 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: У**тренняя зарядка.**
   2. Цель: развитие гибкости, выносливости и силы.

**Комплекс упражнений для утренней зарядки №1.**

**1. Потягивание.**

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)

**2. Ходьба на месте.**

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

**3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).**

**4. Вращения.**

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

**5. Ноги врозь, руки за головой.**

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

**6. Наклоны вперед.**

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч.

1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.

2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

**7. Касание пола.**

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

1) на вдохе выполняется наклон вперед и руки касаются пола

2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

**8. Выполнить 10—20 приседаний.**

**9. Расслабление.**

Выполняем 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам.

1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются

2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

**2.4 Задание**: выполнить данный комплекс для утренней зарядки.