**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 14 сентября 2020 г.

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Учитель: Ящук Н.В.

Адрес обратной связи: тел: +79214526480, эл. почта natalya-yashuk@mail.ru или <https://vk.com/id539039165>

Тема. Прыжок в длину с места.

Содержание заданий и рекомендации к занятию.

Перед выполнением упражнений проветрить помещение.

**1. Ходьба**

- на носках. (Руки на пояс, локти смотрят в стороны, лопатки соединить, голову поднять, на носках выше)

- на пятках. (Шаг короткий, руки за спину, вперёд не наклоняться, плечи расправить)

- в полуприседе. (Руки на пояс, колени согнуты, туловище держать прямо)

**2. Бег**. (Медленный, постоянный темп)

**3. Ходьба.**

**4. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) №1:**

I. «На параде». – Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и широким взмахом рук.

II. «Вертолёт». – Исходное положение (И. п.) - руки в стороны, ладони вверх. Повороты туловища влево, вправо.

III. «Качается высокая берёза». – И. п. – руки вверх. Нет ветра, дерево тянется вверх к солнцу – растёт. Дует ветер – твёрдо стоять на ногах, «берёзка» наклоняется влево, вправо.

IV. «Дровосек». – И. п. – ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Прогнуться – взмах топора, наклониться (резко) – «разбить полено».

V. «Великаны и карлики». – Приседаем, руки на колени – карлики, встаём, руки вверх – великаны.

VI. «Лягушонок». – И. п. – ноги врозь, руки за голову. 1-2 – мах левой, достать коленом локтя. 3-4 – то же правой.

VII. «Зайчата». – И. п. – руки согнуты, прижаты к туловищу, ладони вниз. 1-4 – прыжки на месте. Прыжки вправо – влево, прыжки вперед – назад.

**5. Прыжок в длину с места.** Лучше иметь разметку на полу.

Техника прыжка с места делится на:

- отталкивание;

- полет;

- приземление

И. п. — подойти к линии отталкивания, стопы поставить на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Перед прыжком поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию. Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление).

Видеоролик, обучающий прыжку с места:

<https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>