**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 18 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. Прыжки на одной, на двух ногах.

Содержание заданий и рекомендации к занятию.

Перед выполнением упражнений проветрить помещение.

**1. Ходьба (1 мин)**

- на носках. (Руки вперёд, плечи не поднимать, ноги прямые)

- на пятках. (Руки за голову, локти в стороны, вперёд не наклоняться)

- в полуприседе. (Руки на пояс, плечи опустить, вперёд не наклоняться)

**2. Прыжки (2 мин)**

- на правой ноге

- на левой ноге

- на двух ногах(ноги вместе, толчок двумя ногами**)**

**3. Бег (2 мин)**. (Медленный темп)

**3. Ходьба(1 мин)**

- 1 – руки вверх

- 2- руки вниз

**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. Наклон вперед** из исходного положения сидя**. Проверяется гибкость.**

**6. Игра «Запрещенное движение»**

Правила игры. Водящий (взрослый или ребёнок) стоит перед игроками. До игры договариваются, какое движение будет запрещенным, его нельзя выполнять игрокам. Ведущий даёт команды выполнить движения рук или ног (например, руки вверх, руки в стороны, ноги на ширине плеч…). Игроки выполняют движения за исключением запрещенного (например, руки на пояс). За ошибку назначается штрафное очко.