**Карта дистанционного занятия**

**Класс: 2**

**Предмет: Физическая культура**

**Тема: Комплекс ОРУ.**

**Ход занятия**

**Выполните комплекс упражнений.**

1) И.п. – основная стойка, руки на поясе.

Наклоны головы: на 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 - влево.

2) И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).

3) И.п.- основная стойка, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, встать на носки, 4 – И.п.

4) И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой в замок.

Наклоны в стороны: на 1-2 вправо, 3-4 влево.

5) И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.

1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

6) И.п. – узкая стойка. Руки на поясе.

На 1-выпад правой в сторону, руки вперед, 2-И.п. 3-4 – то же самое с левой.

7) И.п. – широкая стойка, руки на поясе.

На 1- наклон к правой ноге, коснуться пола, на 2 коснуться пола посередине, на 3 – к левой ноге, 4- И.п.

8).И.п.- о.с., руки внизу. 1,3- прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.