**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 16 октября 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: Тестирование.

Содержание заданий и рекомендации к занятию.

**1. Ходьба (2 минуты)**

- на носках. (Руки вперёд)

- на пятках. (Руки за голову)

- в полуприседе. (Руки на пояс)

- высоко поднимая колено. (Руки на пояс)

**2. Бег** **(3 минуты)** (Медленный, постоянный темп)

**3. Ходьба (1 минута).**

**4. Упражнения комплекса ОРУ № 2.** (см. конспект от 14 октября)

**5. Выполнение тестовых упражнений. (4 теста)**

1) Челночный бег 3 х 10 м. (Необходимо приготовить секундомер).

Выполняется бег с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотами и без остановок.

По команде «Марш!» участник выполняет старт с места, обозначенного линией, добегает до линии, находящейся в 10 м от старта, делает поворот, бежит опять к линии старта, там делает поворот, бежит до линии финиша.

Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается после того, как участник пересечет линию финиша.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

Техника выполнения челночного бега см. <https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE>

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется прыжок с двух ног, результат определяется по ближайшему прикосновению к линии начала прыжка. Выполняется 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Техника выполнения прыжка: <https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw>

Видеоролик, обучающий прыжку с места: <https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>

3) Бег 30 м.

Выполняется обычный бег на скорость с **высокого** старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дается две попытки. Учитывается лучший результат. Секундомер включается по движению участника, выключается по пересечении им линии финиша.

<https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> (Но в видео низкий старт)

4) Наклон вперёд из положения сидя.

Из исходного положения сидя на полу, руки параллельно вперед, не сгибая ноги. Три пружинящих наклона вперед к измерительной линейке (оси на уровне пяток), четвертый наклон – зафиксировать свое положение на три секунды. По истечении времени, где пальцы рук задержались, тот результат и засчитывается. **Нельзя:** сгибать колени; чтобы одна из рук выходила вперед.

 