**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 01.02.2022

Класс: 4

Предмет: физическая культура

Учитель: Орлова О. А.

Адрес обратной связи: ol\_orl\_65@mail.ru

1. Инструкция для учащегося: - Комплекс ОРУ выполняем дома, можно вместе с родителями.

- Ходьба на лыжах на улице, если позволяют погодные условия.

1. План-конспект учебного занятия:
   1. Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
   2. Цель: развитие гибкости, выносливости и силы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Описание упражнения*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***1*** | **«СТРУНКА»**  **И. П**. - основная стойка, руки на поясе.  1 - подняться на носки, руки дугами вверх;  2 - медленно вернуться в и. п. | 6-8 раз счет медленный | Спина прямая,  выше на носки, дышать глубоко |
| ***2*** | **«УШКИ»**  **И. П**. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  **1** - наклон головы к правому плечу;  **2** - И. П.  **3** - наклон головы к левому плечу;  **4** - И. П. | 5-6 раз | Плечи не поднимать. |
| ***3*** | **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»**  **И. П**. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  **1** - руки вверх.  **2-5** - пружинящие наклоны вперед;  **6** - вернуться в и. п. | 6 раз | Руки прямые,  наклоны ниже. |
| ***4*** | **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»**  И. П. - широкая стойка ноги врозь, руки опущены, висят.  **1** - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги.  **2** - вернуться в и. п.  **3** - то же к правой;  **4** - вернуться в и. п. | 5-6 раз | Прогибаться больше,  держать равновесие. |
| ***5*** | **«ЛОШАДКИ»**  **И. П.** - стойка руки вперед.  **1** - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.  **2** - вернуться в и. п.  **3** - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.  **4** — вернуться в и. п. | 5-6 раз | Ноги выше,  носок оттянут,  вперед не наклоняться. |
| ***6*** | **«ПОДСКОКИ»**  **И. П**. - стойка руки на поясе.  **1-8** — подскоки на двух ногах. | 5 раз | Прыгать выше,  выполнять под счет.  Прыжки переходят в ходьбу на месте. |