**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата:16.12.2022

Класс: 1

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. |