**3 класс 2.11.2020-15.11.2020**

**Практические упражнения на оценку, долги за 1 четверть**. Снять видео на телефон как ученик выполняет упражнения и выслать на электронную почту [marinakarpoff@yandex.ru](mailto:marinakarpoff@yandex.ru) прислать 6.11.2020

* Упражнения на координацию № 1,2,3,4,5 совмещенные со строчками «У лукоморья...» - Коростелева Вика, Колесников Саша, Локтина Надя, Халин Федор.
* Походка №1 – Коростелева Вика, Локтина Надя

Ознакомиться и выполнить задания. Этюд и упражнение снять на видео и прислать на электронную почту [marinakarpoff@yandex.ru](mailto:marinakarpoff@yandex.ru) Упражнение выслать до 12.11.2020. Этюд приму на уроке 19.11.2020 лично, либо в случае продления карантина, выслать видео на электронную почту.

**05.11.2020**

**Повторяем пройденный материал: Походка № 2 «Быстрая ходьба».** Для напоминания порядка действий прилагаю описание:

Исходное положение – ноги вместе, носки на одном уровне, лев. нога с опорой на «подушечке» стопы согнута в колене

**Прав. нога:**

**1** выносится назад скользя по полу, не сгибая колена, вытягивается и фиксируется

**2** подтягивается назад в исходное положение левой ноги. Подтягивание происходит плавно без рывков.

**Лев. нога:**

**1** с приподнятой пяткой, согнута в колене, опора на «подушечке» ступни.

**2** Колено выпрямляется, пятка опускается на пол.

Совмещаем действия левой и правой ноги. Подтягивание правой и опускание левой производятся одновременно и без рывков. Действия повторяются для другой ноги.

Упражнение уже выучено на уроке, описание для понимания правильности выполнения.

**Выполнение упражнения снять на видео и выслать на эл. почту до 12.11.2020**

**12.11.2020**

Тренировка в удобное время походок № 1,2. Добиваться плавности и легкости действий, довести походки до автоматизма.

**Задание – Этюд. Иду на работу (в школу) и по пути замечаю, что опаздываю.**

Например: Ходьба ускоряется после каждого взгляда на наручные часы, препятствия в виде луж, бордюров, кустов, смена направления шага, поворот вокруг себя.

Этюд это завершенная по смыслу, сюжету и событиям маленькая сценка. Она придумывается и репетируется учеником дома самостоятельно или с поддержкой взрослых.

Этюд приму на уроке 19.11.2020 лично, либо в случае продления карантина, выслать видео на электронную почту