

Тема урока: Подвижные игры.

Добрый день ребята, начинаем кружок « Подвижные игры» в дистанционном режиме

Задание 1 . Выполнить пять упражнений на разминку.

Задание 2 .

Подвижная игра – одна из существенных потребностей растущего ребенка и подростка. В игре реализуются активное развитие мышечной системы, выход накопленной энергии, смекалка и ловкость.



**ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ**

Ознакомимся с правилами игры « Быстроногие олени »

“Быстроногие олени”

Место проведения: спортивная площадка или большой зал.

Описание игры: учитель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу учителя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки. “Волки-загонщики” ловят “оленей” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “оленей”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.

Примечание:

- количество перебежек и “волков” зависит от размеров площадки и от количества участников игры;
- пойманные “олени” могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа “волков”;
- “волки” выбираются из тех участников, которые не были осалены;
- оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленям”, которые не были пойманы за все время игры.

