

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 « Вышибалы в квадрате»

“Вышибалы в квадрате”

Место проведения: спортивный зал, любая расчерченная площадка.

Описание: участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате 10 х 10 м, а другая за её пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом своих соперников.

Примечания: игрок, которого выбили, садиться на скамейку.

Варианты:

1. Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время.
2. Выигрывает команда, выбившая большее количество игроков за определённое время.