**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 12 октября 2020 г.

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Учитель: Ящук Н.В.

Адрес обратной связи: тел: +79214526480, эл. почта natalya-yashuk@mail.ru или <https://vk.com/id539039165>

Тема: Разучивание игры «Бой петухов».

Содержание заданий и рекомендации к занятию.

Перед выполнением упражнений проветрить помещение.

**1. Ходьба (2 минуты)**

- на носках. (Руки вперёд)

- на пятках. (Руки за голову)

- в полуприседе. (Руки на пояс)

- высоко поднимая колено. (Руки на пояс)

**2. Бег** **(3 минуты)** (Медленный, постоянный темп)

**3. Ходьба (1 минута).**

**4. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) №2:**



**5. Подвижные игры.**

**«Бой петухов».** Чертится круг диаметром 2 м. Два игрока встают в круг. По сигналу одну ногу подгибают, руки за спину и начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга. Побеждает «петух», который вытеснил соперника или заставил его встать на две ноги.

**«Совушка».** Вспомнить игру, в которую играли на уроке.