**КАРТА ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

Дата: 19 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: Подвижные игры «Салки», «Охотники и зайцы».

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. Запомнить упражнения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) №2:**



**5. Подвижные игры.**

**«Салки».** Игроки убегают от водящего, который должен осалить игроков. Кого осалили, становится водящим.

**«Охотники и зайцы».** Рисуется домик для охотника и зайцев. У охотника мяч. По команде «Зайцы в поле!» зайцы выбегают из своих домиков на площадку. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают (прыгают на двух ногах) в свои домики. Охотник старается из домика попасть в них мячом.