**Фізична культура 19.10.2021 1-Б Вчитель Старікова Н.А.**

**Задачі:**

***1.Організуючі вправи*.** Профілактика плоскостопості. Комплекс вправ для стоп і ніг. Вправи в русі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

***2.Загальнорозвивальні вправи.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=5eie\_sJTZ1Y**](https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y)

***3.Бігові та стрибкові вправи.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=BwnmSwHb40I**](https://www.youtube.com/watch?v=BwnmSwHb40I)

***4.Вправи на розвиток сили та витривалості.***

[**https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=JowVtkRcDtw&t=1s)

***5. Чергування ходьби та бігу***

***6. Рухлива гра. Потанцюй.***

**<https://www.youtube.com/watch?v=ZLZA3q2N4VA&list=RDCMUCUWpvLEcrLrkA69qf5IDHIg&index=10>**