**Фізична культура 21.10.2021 1-Б Вчитель: Старікова Н.А.**

**Тема.** Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу. Рухлива гра.

**Опорний конспект уроку для учнів**

**І. Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх умовах.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**ІІ. Організовуючі вправи.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s***](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s)

**ІІІ. Загальнорозвивальні вправи.**

[***https://youtu.be/UeEhWIlxS3Y***](https://youtu.be/UeEhWIlxS3Y)

**ІV. Різновиди ходьби та бігу.**

[***https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws***](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

[***https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc***](https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc)

**V. Бігові та стрибкові вправи.**

[***https://youtu.be/BwnmSwHb40I***](https://youtu.be/BwnmSwHb40I)

[***https://youtu.be/TVibsjLZgm0***](https://youtu.be/TVibsjLZgm0)

**VІ. Вправи для розвитку витривалості.**

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

**VІІ. Рухлива гра «Пройдись, як…»**

[***https://youtu.be/1YiOi\_t7Fq4***](https://youtu.be/1YiOi_t7Fq4)