***Фізична культура 01.02.2022 1-Б Старікова Н.А.***

**Тема.** Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для розвитку сили. Рухлива гра.

**Опорний конспект для учнів**

**І. Техніка безпеки з фізичної культури під час дистанційного навчання**

[***https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k***](https://www.youtube.com/watch?v=3auqI9qlu6k)

**ІІ. Організовуючі та загально розвивальні вправи.**

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

**ІІІ. Різновиди ходьби.**

[***https://youtu.be/OO-\_a\_qHkSw***](https://youtu.be/OO-_a_qHkSw)

**ІV. Бігові вправи.**

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

**V. Комплекс вправ ранкової гімнастики.**

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

**VІ. Вправи для розвитку сили.**

[***https://youtu.be/2gZGBdEqSL0***](https://youtu.be/2gZGBdEqSL0)

**VІІ. Руханка «А Рам Зам-Зам»**

[***https://youtu.be/cqa59baDNXU***](https://youtu.be/cqa59baDNXU)