***Фізична культура 02.05.2022 1-Б Старікова Н.А.***

**Тема.**Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Біг до 400м. Рухливі ігри.

**Опорний конспект уроку**

1.Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

[**https://youtu.be/j7znfhEZ41I**](https://youtu.be/j7znfhEZ41I)

2. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи.

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

3. Вправи для релаксації.

[**https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284**](https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284)

4. Вправи для розвитку витривалості.

[**https://www.youtube.com/watch?v=KXkw-Deh8OI**](https://www.youtube.com/watch?v=KXkw-Deh8OI)

5. Біг до 400м.

[**https://www.youtube.com/watch?v=zP\_Sgb\_sbSI**](https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI)

5. Рухливі ігри:

«Зробить той, хто…» [**https://youtu.be/qiMN7A5ibp8**](https://youtu.be/qiMN7A5ibp8)

«Хто швидше» [**https://youtu.be/w44l19d8ULs**](https://youtu.be/w44l19d8ULs)