***Фізична культура 03.05.2022 1-Б Старікова Н.А.***

**Тема.**Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для релаксації. Вправи для розвитку витривалості. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри.

**Мета** : повторити  комплекс загальнорозвиваючих вправ; ознайомити учнів із вправами для розвитку витривалості; вправляти дітей у виконанні вправ для релаксації; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати стройові команди та бігові вправи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

**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://youtu.be/DeKliLsY1kc**](https://youtu.be/DeKliLsY1kc)

3. Вправи для релаксації:

«Квітка та свічка» [**https://youtu.be/hVTqEEVUZaw**](https://youtu.be/hVTqEEVUZaw)

«Ледачий кіт» [**https://youtu.be/NHBEUdOaHg8**](https://youtu.be/NHBEUdOaHg8)

«М’ячики-антистрес»[**https://youtu.be/qT6O4vCDFyY**](https://youtu.be/qT6O4vCDFyY)

4. Вправи для розвитку витривалості.

[**https://youtu.be/KXkw-Deh8OI**](https://youtu.be/KXkw-Deh8OI)

5.Спеціальні бігові вправи.

[**https://youtu.be/xlQFpTJLv5w**](https://youtu.be/xlQFpTJLv5w)

6. Руханка "В здоровому тілі -здоровий дух "

[**https://youtu.be/kWpw3oCSeKc**](https://youtu.be/kWpw3oCSeKc)