**Фізична культура 21.03.2022 1-Б Старікова Н. А.**

**Тема.** Правила особистої гігієни під час плавання. Загально розвивальні вправи для формування правильної постави. Різновиди ходьби, бігу. Стрибки в глибину з висоти до 40 см. Рухлива гра.

**Опорний конспект уроку для учнів**

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

[**https://youtu.be/Gl04yaXfpLo**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2.** Загально розвивальні вправи для формування правильної постави.

[**https://youtu.be/-KGiS5KCfwI**](https://youtu.be/-KGiS5KCfwI)

3. Різновиди ходьби, бігу**.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=W57LGWuklyI**](https://www.youtube.com/watch?v=W57LGWuklyI)

**4.** Стрибки в глибину з висоти до 40 см.

[**https://youtu.be/culb0AJ7X08**](https://youtu.be/culb0AJ7X08)

**5.** Руханка.

[**https://youtu.be/K0jKynRlAnU**](https://youtu.be/K0jKynRlAnU)