***Фізична культура 31.01.2022 1-Б Старікова Н.А.***

***Тема.*** Організовуючі вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Різновиди ходьби, бігу. Вправи на розвиток сили. Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках. Застрибування на підвищену опору і зістрибування вигнувшись. Рухлива гра.

**Опорний конспект уроку**

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

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

**2.** Комплекс вправ ранкової гімнастики.

[**https://youtu.be/64WYxKRryGk**](https://youtu.be/64WYxKRryGk)

3. Різновиди ходьби, бігу**.** Вправи на розвиток сили.

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

**4.** Лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, по гімнастичній стінці в різних напрямках.

[**https://www.youtube.com/watch?v=1RoHxCaDCcA**](https://www.youtube.com/watch?v=1RoHxCaDCcA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo**](https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo)

**6.**  Рухлива гра «Чотири стихії»

[**https://www.youtube.com/watch?v=e1nSauByG9Y**](https://www.youtube.com/watch?v=e1nSauByG9Y)