**Дата:**  22.10.2021  **Урок:** фізкультура **Клас:** 1-В

**Вчитель:** Таран Н.В.

**Тема. *Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи. Бігові та стрибкові вправи. Вправи для розвитку витривалості. Чергування ходьби та бігу. Рухлива гра.***

**Опорний конспект уроку для учнів**

**І. Правила безпеки під час самостійних занять спортом в домашніх**

**умовах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo**](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**ІІ. Організовуючі вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s**](https://www.youtube.com/watch?v=DeKliLsY1kc&t=39s)

**ІІІ. Загальнорозвивальні вправи.**

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

**ІV. Різновиди ходьби та бігу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zFc\_K9EPvws**](https://www.youtube.com/watch?v=zFc_K9EPvws)

[**https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc**](https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc)

**V. Бігові та стрибкові вправи.**

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

[**https://youtu.be/TVibsjLZgm0**](https://youtu.be/TVibsjLZgm0)

**VІ. Вправи для розвитку витривалості.**

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

**VІІ. Рухлива гра «Пройдись, як…»**

[**https://youtu.be/1YiOi\_t7Fq4**](https://youtu.be/1YiOi_t7Fq4)

