*«22*» квітня 2022 року

**Клас: 2-В**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

Урок №77. **Організовуючі та загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку координації. Повторний біг 3-10 м. Біг з пришвидшенням за сигналом. Стрибки у висоту.**

Опорний конспект для учнів

- Діти, якщо ви хочете бути здоровими і сильними, то вам потрібно займатися фізичними вправами щодня.

- Зараз у нас дистанційне навчання. І я вам пропоную виконати комплекс фізичних вправ для дітей за посиланнями:

1. **Вправи для розвитку координації.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI>

1. **Повторний біг 3-10 м.**

Човниковий біг - вид бігу, особливістю якого є проходження короткій дистанції в одному і зворотному напрямку кілька разів на максимальній швидкості. Довжина дистанції не перевищує 100 метрів, а частота збігів не більше 10 разів. Заняття човниковим бігом є важливою умовою повноцінного і гармонійного розвитку фізичної форми людини.

Переглянь відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=RRmPDvAaCW8>

1. **Бігові вправи на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oHdWoKCqJxI>

1. **Стрибкові вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc>

