*«28*» січня 2022 року

**Клас: 2-В**

**Предмет: фізична культура**

**Вчитель: Бубир Л.В.**

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Різновиди ходьби та бігу. Танцювальні кроки.

Опорний конспект для учня

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

***1.* *Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичною культурою вдома.***

[***https://youtu.be/haAfK10vH7s***](https://youtu.be/haAfK10vH7s)

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Організаційні вправи.**

**-** Виконайте вправи:

* Ходьба на носках, руки на поясі.
* Ходьба на п’ятках, руки за голову.
* Ходьба напівприсідання, руки на колінах.
* Повний присід, руки на колінах.

1. **Загальнорозвивальні вправи.**

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

1. **Різновиди ходьби.**

- Виконайте вправи з різновидів ходьби.*.*

[***https://www.youtube.com/watch?v=OO-\_a\_qHkSw***](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw)

1. **Різновиди бігу в домашніх умовах.**

- Перегляньте відео про різновиду бігу в домашніх умовах.

[***https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk***](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**1. Весела руханка.**

[***https://youtu.be/VcsgjbPs\_iI***](https://youtu.be/VcsgjbPs_iI)

[***https://youtu.be/49YaIr0hPZo***](https://youtu.be/49YaIr0hPZo)