**Рабочий лист для учащегося**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет, класс** | Физическая культура, класс 6 |
| **ФИО учителя** | Оспанканов Шалкар Муратбекулы |
| **Урок №**  | Тема: “Групповые композиций” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы**   |
| **Ознакомься****и выполни, смотри и запомни** | *1.*Любое свободное пространство.2.Ссылки на видео, интернет-ресурсы.*ЗДРАВСТВУЙТЕ.****1)Внимательно прочитайте.******2)Посмотрите видео по ссылкам.******3)Выполните комплекс.*** *Чтобы занятия приносили пользу и здоровье - нужно поставить цель и необходимо желание.. Занятие должно проходить в одном подготовленном месте необходимо проветрить помещение и провести влажную уборку Рекомендуется занятие проводить в первой половине дня, начинать день с зарядки. Лучше проводить занятие в одно и т же время - через день (если понравилось - каждый день), чтобы после карантина стали подтянутыми, крепкими, стройными.**Этот комплекс рекомендую выполняем всю неделю.****Освобожденным по справкам нельзя выполнять упражнение.******Спец. мед. группа выполняет по самочувствию и вполовину нагрузки***1. Выполнить вольные упражнение
2. <https://youtu.be/DSWKT3gOakQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=tC-FPtgG02c&feature=youtu.be>
4. СМОТРИ видео ролик и запомни :
5. <https://youtu.be/yUA1rBG2azA>
6. ВСЕГО ДОБРОГО. УДАЧИ!
 |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю технику гимнастики, выполняю комплекс развивающих упражнений. Строевые упражнения на месте. |
|  |