**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. |
|  |