

II КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1. Розминка - <https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0>
2. ТАНЦЮВАЛЬНА РОЗМИНКА Рухова активність - <https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>
3. Вправи з м'ячем (для молодших груп) – <https://www.youtube.com/watch?v=KE3W TCecoQ>
4. Веселі вправи (для молодших груп) - https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y
5. Весела розминка з волейбольним м'ячем - <https://www.youtube.com/watch?v=s0avTeQ00xI>
6. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ - <https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI>
7. Комплекс ЗРВ на місці з волейбольним м'ячем - <https://www.youtube.com/watch?v=tiZ7iRUdztQ>
8. Комплекс фізичних вправ №2 РОЗМИНКА, РОЗІГРІВ - <https://www.youtube.com/watch?v=egNxOOdcMGE>
9. Комплекс фізичних вправ №3 ВПРАВИ НА ГНУЧКІСТЬ - <https://www.youtube.com/watch?v=oizlLgnPelE>
10. Комплекс стрибкових вправ - <https://www.youtube.com/watch?v=TVibsjLZgm0>
11. Вправи для струнких ніг і підтягнутих сідниць <https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc>
12. Вправи для м'язів спини - <https://www.youtube.com/watch?v=WhHba1KGbtw>
13. Як зміцнити м'язи спини в домашніх умовах. <https://www.youtube.com/watch?v=8IAcNAVYE4g>
14. Вправи для м'язів рук - <https://www.youtube.com/watch?v=lrLjDE7SpYM>
15. Найпростіші вправи тренування м'язів живота для початківців - <https://www.youtube.com/watch?v=dXOK SoKAbY>
16. Вправи для тренування м'язів живота –

<https://www.youtube.com/watch?v=6fkgtTG-qOc>

17. «ПРЕС» ЗА 8 ХВИЛИН -

https://www.youtube.com/watch?v=oTS6-i_7pqc

18. Вправи для рук (дівчата) -

<https://www.youtube.com/watch?v=6mYKLPv3reU>

19. Як робити вправи «Берпі» —

https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww&feature=emb_rel_end

20. Комплекс вправ для всього тіла -

<https://www.youtube.com/watch?v=T1tc-PKCcdM>

21. Ранкова зарядка для розтяжки всього тіла -

https://www.youtube.com/watch?v=30nheBTwy_o

22. Колове тренування на все тіло за 10 хв. -

https://www.youtube.com/watch?v=NhU1aHvP-xg&feature=emb_logo

23. Вправи на координацію, концентрацію і рівновагу в домашніх умовах -

<https://www.facebook.com/watch/?v=914874988971938>

24. Вправи на розтягування (розслаблення) -

<https://www.youtube.com/watch?v=rPBzPbt91jY>

25. Розтяжка після силового тренування -

<https://www.youtube.com/watch?v=aSJ19FBjjL8>

26. Розтяжка після тренування – як правильно виконувати?

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZkolQe9fKo>

27. Руханка з Гімнастичною Палицею | Фітнес Для Дітей | Розминка з палицею | Аеробіка | Workoutkids -

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

28. Sonya Kay - Слухай моє серце | Фітнес для дітей | Руханка для дітей | Аеробіка для дітей | Warm Up -

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

29. Різновиди ходьби | Профілактика плоскостопості | Комплекс вправ для стоп і ніг | Вправи в русі -

https://www.youtube.com/watch?v=OO- a_qHkSw

30. Артем Пивоваров - Дежавю | Фітнес Для Дітей | Руханка | Аеробіка | Дистанційне Навчання |
<https://www.youtube.com/watch?v=0dlzwRTI20c>
31. Татанці - Navka | Фітнес для дітей | Аеробіка | Комплекс вправ | Розминка
https://www.youtube.com/watch?v=M_RXIE2mzJg
32. KLER - Тікай | Фітнес Для Дітей | Руханка Для Дітей | Аеробіка Для Дітей | Розминка Для Дітей -
<https://www.youtube.com/watch?v=qxNtumJPBOg>
33. <https://www.facebook.com/100002308975005/videos/3593069010780029/>
- ВПРАВИ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ
34. <https://www.youtube.com/watch?v=88eATaC44s8> - Тренування ЗФП середнього рівня, без спортивного інвентарю.
35. <https://www.youtube.com/watch?v=UHoINPAu40g> - РОЗМИНКА РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ШКОЛЯРІ
36. <https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0> - Фізкультура/руханка. Юрій Ткач. Всеукраїнська школа онлайн
37. <https://www.youtube.com/watch?v=5i2M30MEbAg> - Фізкультура/руханка. ДЗІДЗЬО. DZIDZIO. Оля Цибульська.
38. <https://www.youtube.com/watch?v=V6KlaA2YMYo> - Фізкультура/руханка з Олею Поляковою та Олександром Усиком
39. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ -
<https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI>
40. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ СПОРТСМЕНА ЗА 30 ДНІВ -
<https://www.youtube.com/watch?v=7ApsoEdkaNI>
41. 20 вправ для верхньої частини тіла в домашніх умовах -
<https://www.youtube.com/watch?v=ar2bzyxx1bk>