

**Тема.** О.В. ТМЗ: «Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).»

Загально-розвивальні вправи без предметів.

Ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухлива гра.

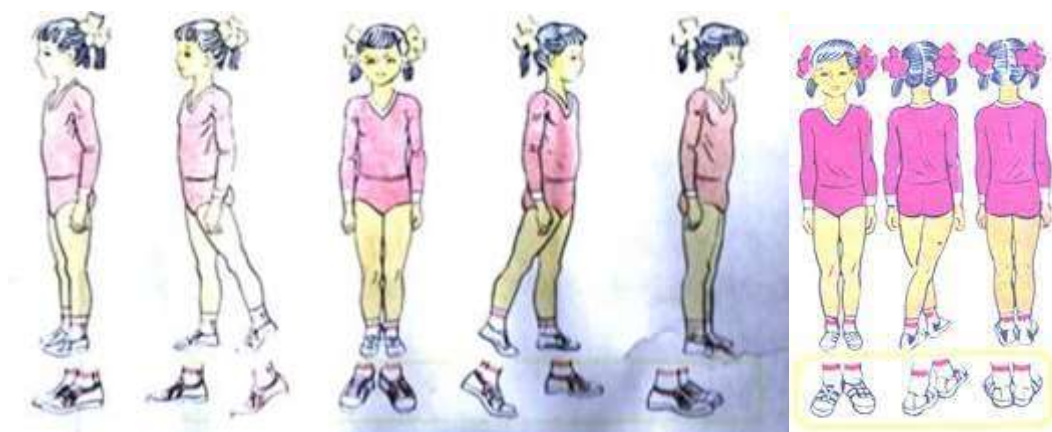
**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з різновидами ходьби; тренувати у бігові з високим підніманням стегна; вчити виконувати танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



3. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну

інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).



4. Загальнорозвивальні вправи без предметів

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

5. Різновиди ходьби.

<https://youtu.be/OO- a qHkSw>

6. Біг з високим підніманням стегна.

<https://youtube.com/shorts/Muxeq-XKCjA?feature=share>

7.Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад.

<https://youtu.be/Gz7L9x4P3x4>

8.Руханка з Патроном.

<https://youtu.be/foFUavVgKg4>

