

**Дата: 03.05.2023      Фізична культура    2-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема.** О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність»; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м; ознайомити з технікою метання малого м'яча з-за голови на дальність; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

### **Опорний конспект уроку для учнів**

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

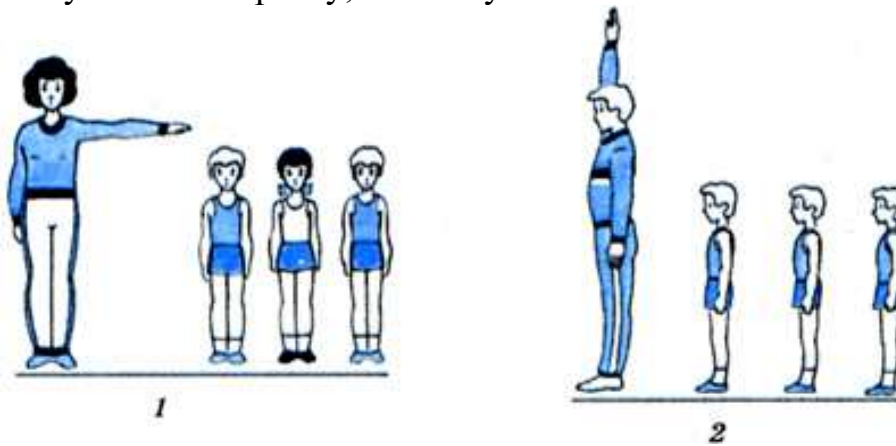
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2.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).

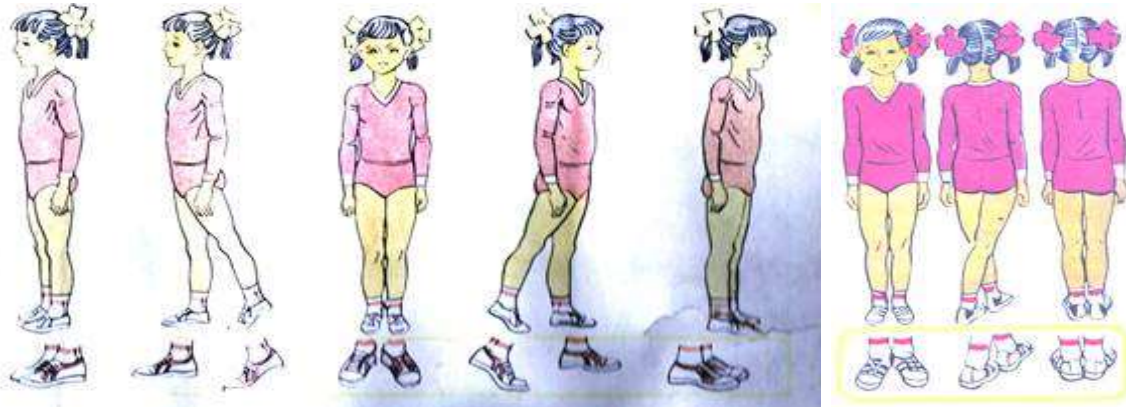


### 3. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону

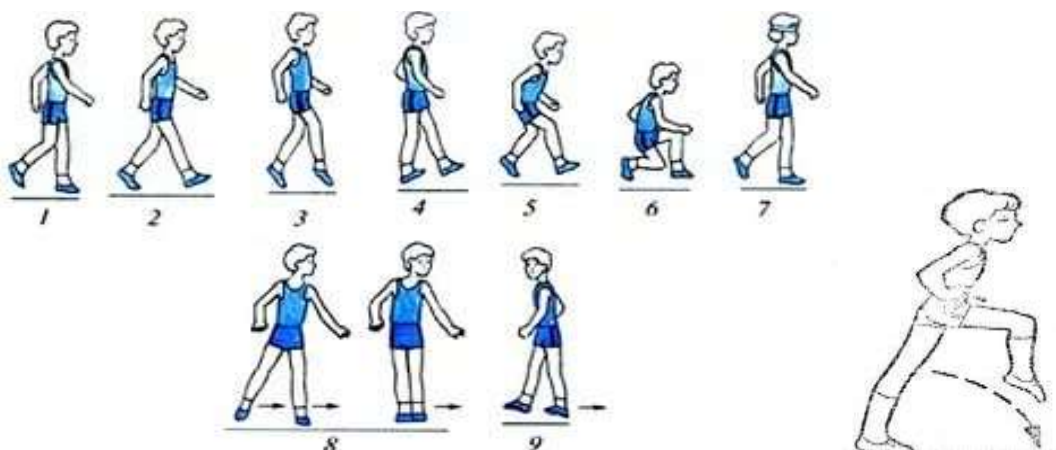


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



### 4. Загально-розвивальні вправи в русі.

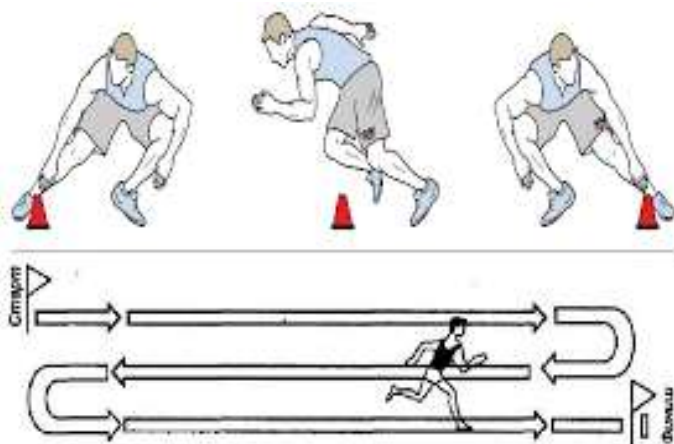
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

### 5. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м

<https://youtu.be/Zm-MEB7icg>

6. Повторний біг 3–10 м

<https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share>



7. Метання малого м'яча з-за голови на дальність.

<https://youtu.be/eR5kePgLL4>



8. Руханка з Патроном

<https://youtu.be/foFUavVgKg4>





Руханка «Паляниця»

<https://youtu.be/mGBzse6lN08>



*Пам'ятай:*

*Рух — супутник здоров'я.*