

**Дата: 12.04.2023      Фізична культура    2-А    Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема.** О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя». ЗРВ в русі. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках . Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками). Рухливі ігри та естафети.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; навчати стрибкам на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед, маховим рухам руками та ногами в різних напрямках; тренувати у виконанні нахилів тулуба в положенні стоячи; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками); 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>

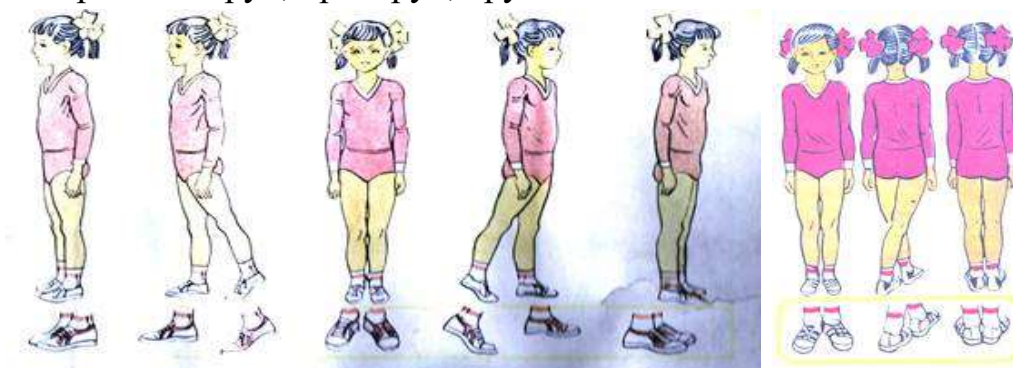
- 2.ТМЗ: Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».





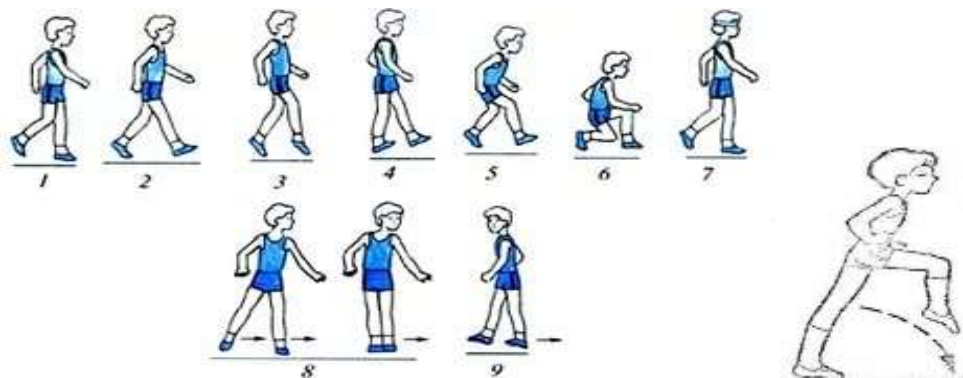
### 3. Організовуючі вправи:

- 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. Стрибки зі скакалкою.

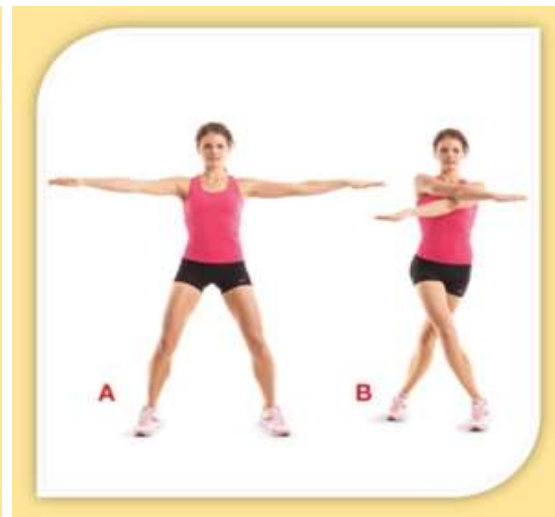
<https://youtu.be/A-SPshe2ooM>

6. Стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед.

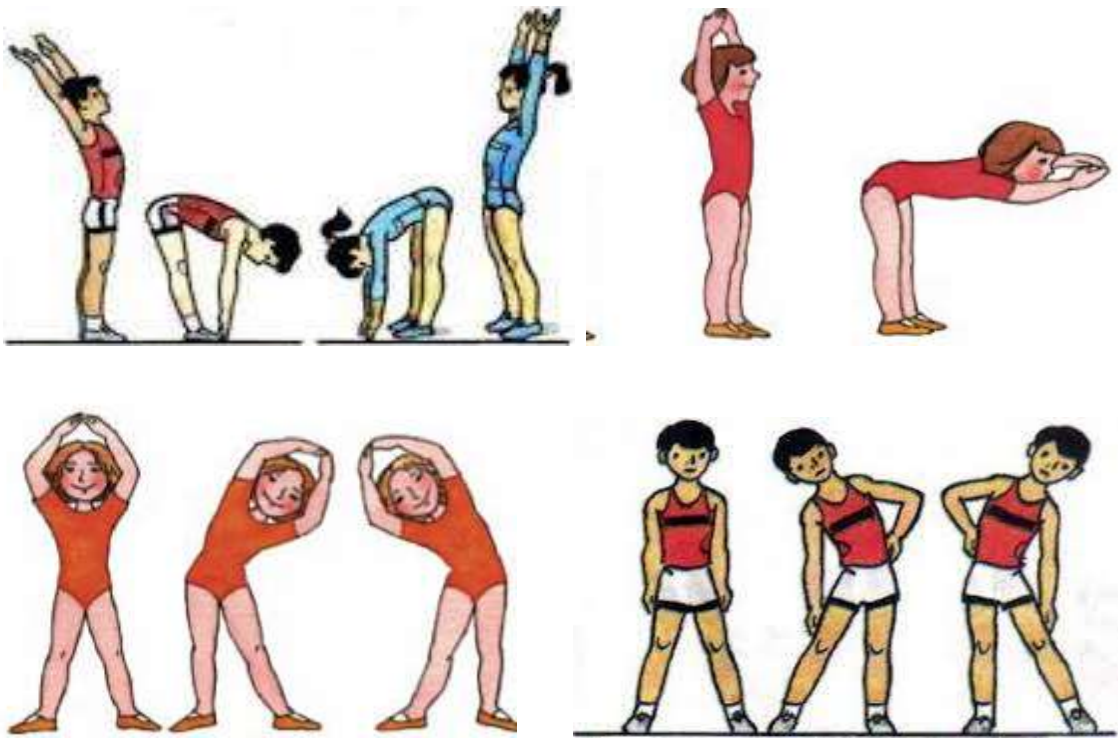
<https://youtu.be/5a6jZrcrEdY>

7. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках.

<https://youtu.be/Mg5-dgp3bdg>

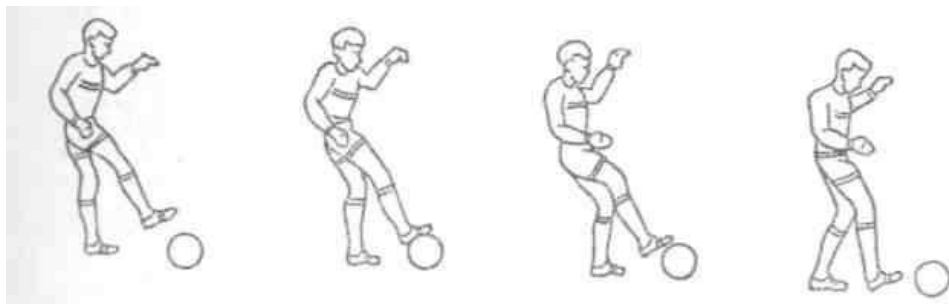


8. Нахили тулуба в положенні стоячи.



#### 9. Вправи з м'ячем.

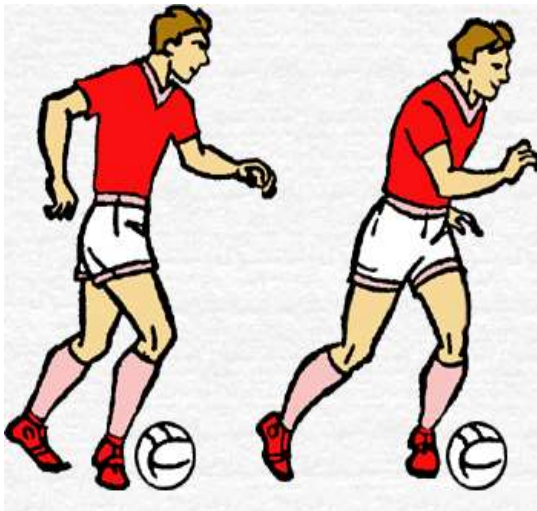
- Школа володіння м'ячем.  
[https://youtu.be/ddBT1qfV5\\_A](https://youtu.be/ddBT1qfV5_A)
- Перекидання м'яча в парах.  
<https://youtu.be/BYd4AdEfpiM>
- Зупинки м'яча, що котиться.  
<https://youtu.be/wur33G1XzME>



#### 10. Ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).

<https://youtu.be/hdwdeidGhfA>





11. Руханка «Повтори за рослиною»

<https://youtu.be/tHz5VwpBqo>



**Пам'ятай:**

**Рухайся більше - проживеш довше.**

