**Дата: 21.09.2022 Фізична культура 2-А Вчитель: Юшко А.А.**

**Тема.** ТМЗ: розвиток основних компетентностей у природничих науках і технологіях.

Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею.

ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зі­гнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи.

Рухлива гра.

**Мета** : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) ; ознайомити з комплексом загально-розвивальних вправ з гімнастичною палицею; ознайомити з вправами на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зі­гнувши ноги), упори присівши; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, спритності, здорового способу життя.

**Опорний конспект уроку**

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

[**https://youtu.be/Gl04yaXfpLo**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири).

[**https://youtu.be/Wmn6Ekh3qIQ**](https://youtu.be/Wmn6Ekh3qIQ)

3. Комплекс загально-розвивальних вправ з гімнастичною палицею.

[**https://youtu.be/92yf9hF6I8Y**](https://youtu.be/92yf9hF6I8Y)

4. Вправи на положення тіла у просторі.

[**https://youtu.be/Cv9Z6TjJv1E**](https://youtu.be/Cv9Z6TjJv1E)

5. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи.

[**https://youtu.be/hAsgbITXbuw**](https://youtu.be/hAsgbITXbuw)

6. Музична руханка «Літає-не літає».

[**https://youtu.be/MDE-8gVFYaU**](https://youtu.be/MDE-8gVFYaU)

**Пам’ятай!**

Рух - це здоров'я. Рухайся більше - проживеш довше.

