***Фізична культура 20.04.2023 2-Б Старікова Н.А.***

**Тема.** ***О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети***.

**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м, бігові у чергуванні з ходьбою до 1000 м; вдосконалювати навички виконання вправ з м’ячем; 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***](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

1. 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***](https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8)



1. Загально-розвивальні вправи в русі.

[***https://youtu.be/83AtlXaInac***](https://youtu.be/83AtlXaInac)

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

[***https://youtu.be/Zm-MEBr7icg***](https://youtu.be/Zm-MEBr7icg)

1. Повторний біг 3–10 м

[***https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share***](https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share)



1. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.

[***https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE***](https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE)

# Рухливі ігри

# [*https://youtu.be/ke\_b9RY4j2s*](https://youtu.be/ke_b9RY4j2s)

# Руханка – танок «Весна прийшла»

# [*https://youtu.be/H2dEjk-Yh14*](https://youtu.be/H2dEjk-Yh14)

# Спорт – це розум, якщо є розум то й буде здоров'я

***Пам’ятай:***

***Хто спортом займається, той сили набирається.***