

Дата: 29.04.2024

Клас: 2-А

Вчитель: Мугак Н.І.

Урок: фізична культура

**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). 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.

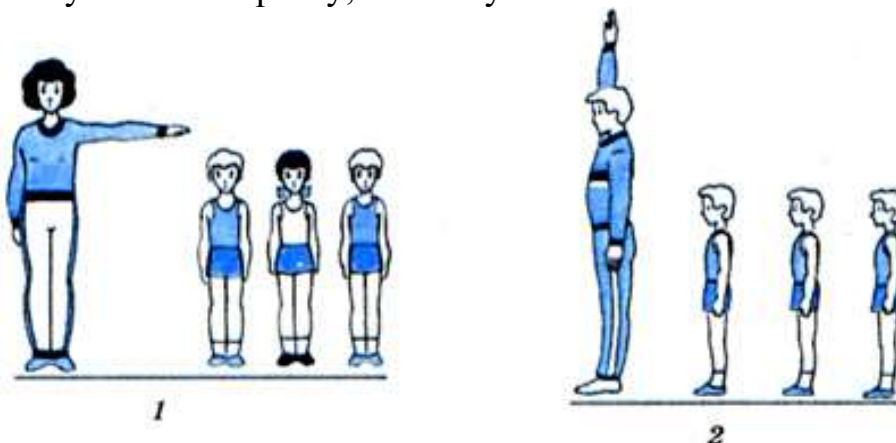
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**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).**

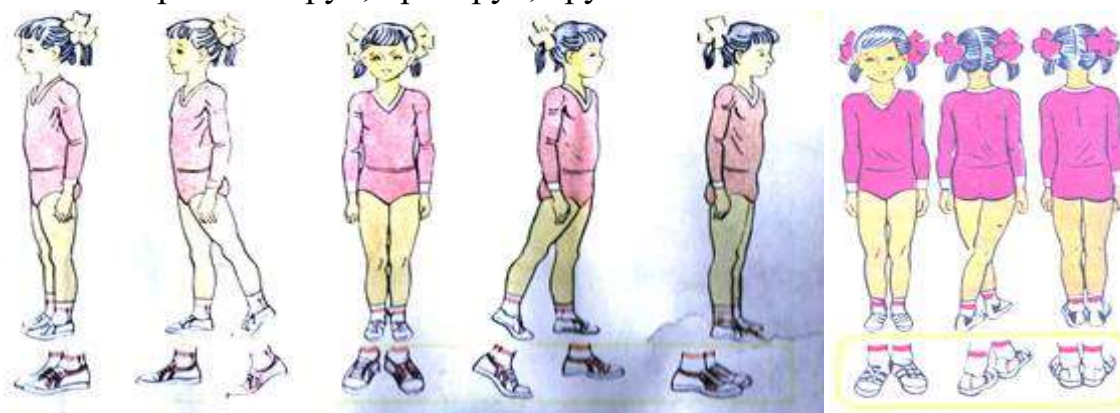


### 3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

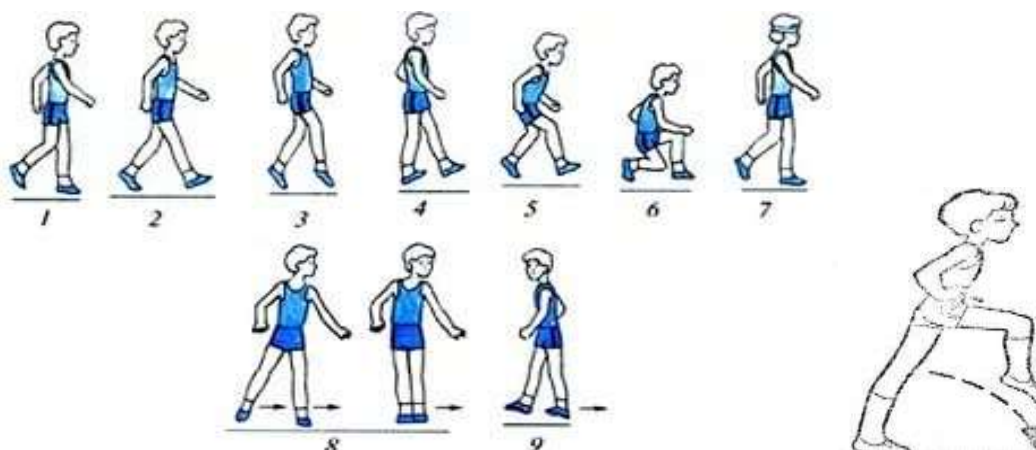


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- 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.

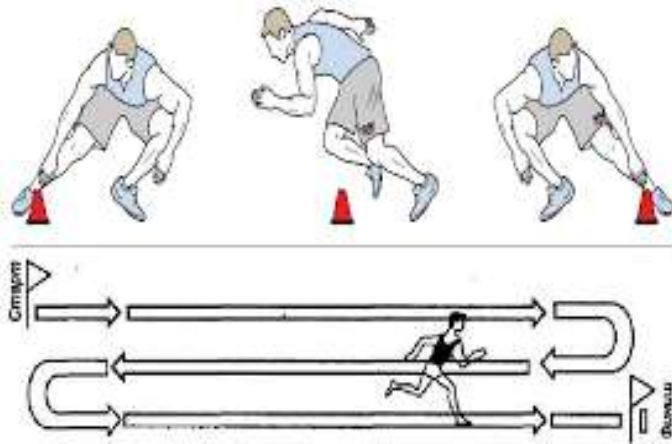
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

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

<https://youtu.be/Zm-MEBr7icg>

### 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/eR5kePqgLL4>



**8. Руханка**

<https://youtu.be/6iJaHoVGPZI>

**Руханка-гра «Зореліт»**

<https://youtu.be/OGvzbKn0X74>

