**Дата: 22.05.2024 Клас: 2-Б Вчитель: Половинкина О.А.**

**Урок: фізична культура**

**Тема.** **О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.**

**ЗФП. Лазіння; подолання штучних перешкод. Пересування у положенні сіду, зігнувши ноги (у різних напрямах). 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 зі скакалкою; тренувати у лазінні, подоланні штучних перешкод, пересуванні у положенні сіду, зігнувши ноги (у різних напрямах); 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***](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

2. Організовуючі вправи:

* повороти ліворуч, праворуч, кругом

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

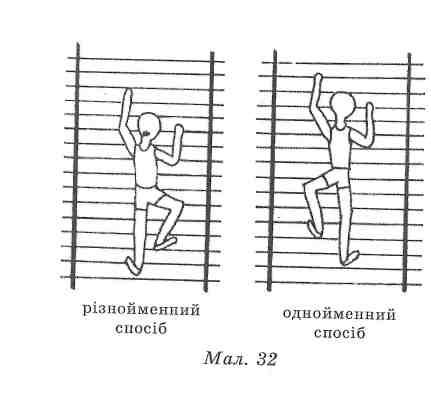
[***https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8***](https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8)

1. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

[***https://youtu.be/hX9JTq\_iBlM***](https://youtu.be/hX9JTq_iBlM)

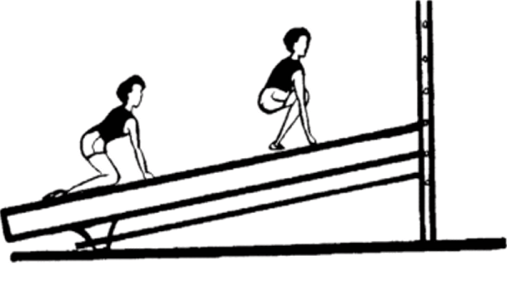
1. Лазіння [***https://youtu.be/bENeklsBq9g***](https://youtu.be/bENeklsBq9g)

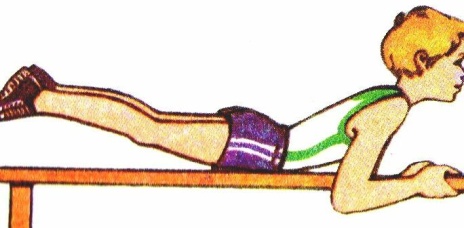


1. Подолання штучних перешкод.

[***https://youtu.be/7epM7EanZdg***](https://youtu.be/7epM7EanZdg)

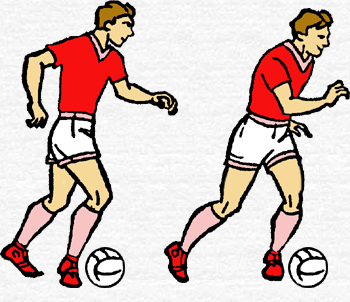
1. Пересування по гімнастичній лаві.

1. Ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками).

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



1. Міні-естафета

[***https://youtu.be/175UQjVhNPU***](https://youtu.be/175UQjVhNPU)

Руханка «Раз, два,три»[***https://drive.google.com/file/d/160DzXHVutYVmZYErDlPQhutEbSj1n2xn/view?usp=drive\_web&authuser=0***](https://drive.google.com/file/d/160DzXHVutYVmZYErDlPQhutEbSj1n2xn/view?usp=drive_web&authuser=0)