# *Фізична культура 15.09.2023 2-Б Старікова Н.А.* Тема. *ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по два (три). Загально-розвивальні вправи без предметів (імітаційного характеру). Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗФП: комплекс для формування правильної постави. Чергування ходьби та бігу до 1200 м. Рухлива гра.*

**Мета**: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключові компетентності – «Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами»; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ імітаційного характеру; закріплювати вміння перешиковуватися із колони по одному в колону по три (чотири); вчити поворотам на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком); розвивати правильну поставу; формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу та чергування ходьби та біг до 1200м; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

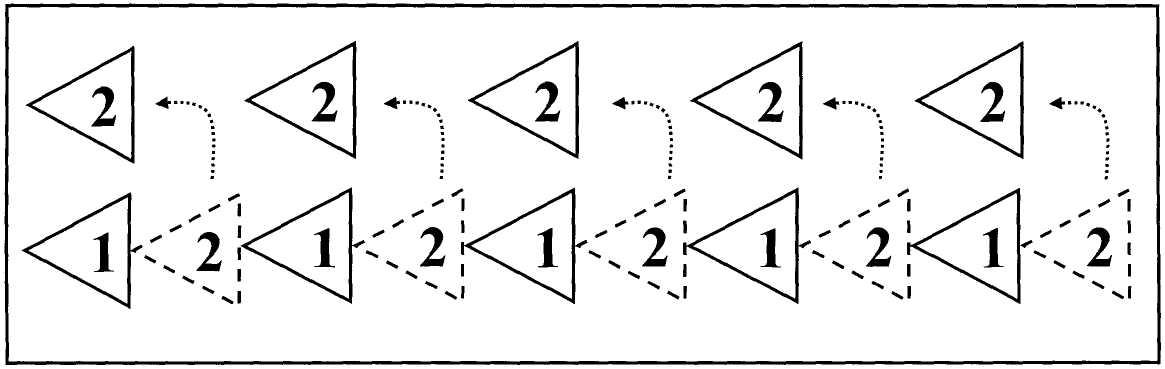
**Опорний конспект уроку**

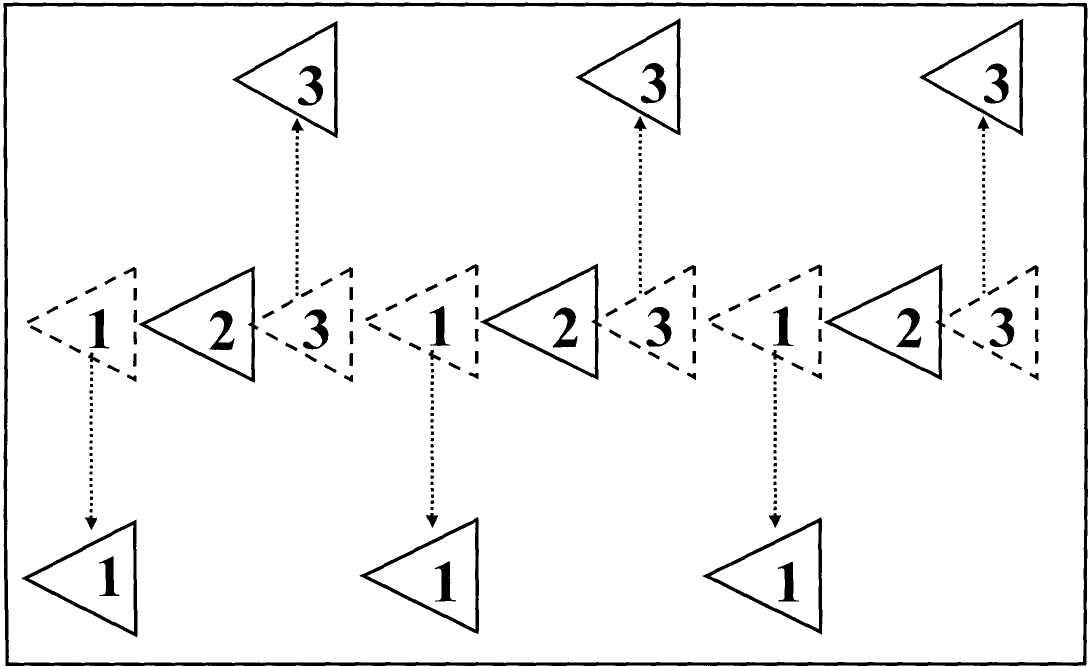
1.Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=EYoXgMEw-9g**](https://www.youtube.com/watch?v=EYoXgMEw-9g)





3. Загальнорозвивальні вправи на місці імітаційного характеру

[**https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE**](https://www.youtube.com/watch?v=loPkREau0oE)

4. Різновиди ходьби та бігу

[**https://www.youtube.com/watch?v=A5FnXAlWLQI**](https://www.youtube.com/watch?v=A5FnXAlWLQI)

5. Вправи для формування правильної постави

**https://www.youtube.com/watch?v=KbHg8WhFOZ4**

6. Чергування ходьби та бігу до 1200 м.

[**https://www.youtube.com/watch?v=qkM\_HQbTkRk**](https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk)

7.Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною (і рідною, у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами».

Патріотична руханка "Ой у лузі червона калина"

[**https://www.youtube.com/watch?v=KjoppATvg\_g**](https://www.youtube.com/watch?v=KjoppATvg_g)

Руханка «Energizer Dance»

[**https://www.youtube.com/watch?v=9WtTPkBgfro**](https://www.youtube.com/watch?v=9WtTPkBgfro)



***Пам’ятай! Гімнастика подовжує молодість людини.***