Тема. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність». Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра.

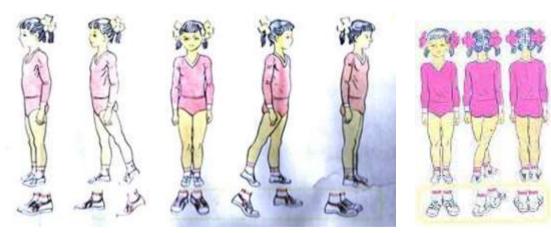
Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування правильної постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



3. 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)



- 4. Загальнорозвивальні вправи без предметів « Все буде Україна» https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&t=412s
- 5. Комплекс вправ для формування правильної постави. https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g
- 6. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Виконай вправи « Пози тварин» та повтори назви тварин англійською мовою https://www.youtube.com/watch?v=cPXONVpjqSM

7. Елементи акробатики: групування лежачи. https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRXOM

Групування

Групування - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопи й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді (мал. а), сидячи (мал. б), лежачи на спині (мал. в).



8. Руханка «Крокуй в укриття» https://www.youtube.com/watch?v=Td26GbDp_tw



Хто здоровий, той сміється Все йому в житті вдається. Він долає всі вершини Це ж чудово для людини.