

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. Ходьба на носках, п'ятах. навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг). Рухлива гра.**

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати вміння 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 в русі; розвивати навички виконувати вправи на положення тіла у просторі: сіди (нахили тулуба з різними положеннями ніг); формувати вміння виконувати різновиди ходьби та бігу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

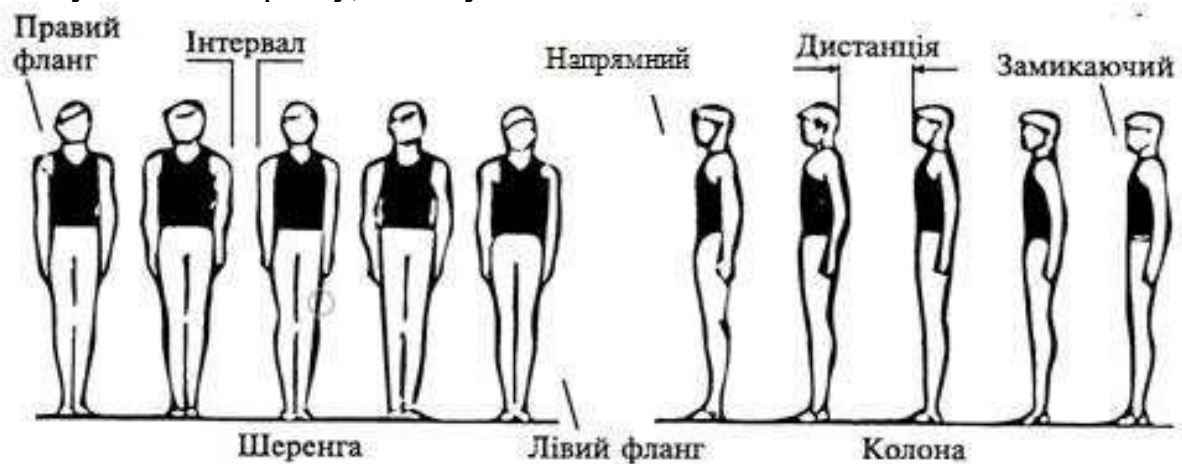
Опорний конспект уроку

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

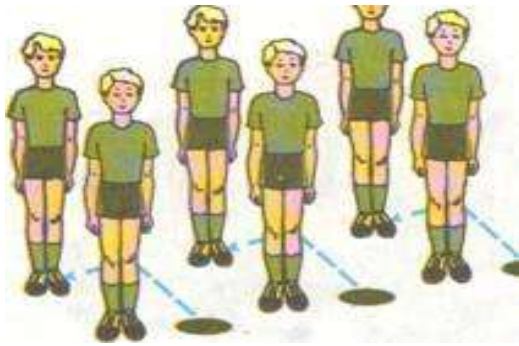
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи:

- шикування в шеренгу, колону



- перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



- Виконання команд «Лівруч», «Праворуч», «Кругом»

3. Різновиди ходьби та бігу

- ходьба з високим підніманням стегна.
- біг з високим підніманням стегна
- біг із закиданням гомілок.

<https://www.youtube.com/watch?v=7AKcLUBXbmc>

4. Загально-розвивальні вправи в русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>

5. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

https://youtu.be/8ETG-v_yjNI?si=GrBnIDPyk_PNO9zM

6. Положення тіла у просторі:

- ✓ сиди

<https://www.youtube.com/watch?v=g8aR8t3emQk>



- ✓ нахили тулуба вперед з

положення сидячи

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

8. Дитяча руханка

https://youtu.be/x7shvuLT3Yo?si=9Fgy34P6QdKLij_O

***«Ставте перед собою високі цілі і не
зупиняйтесь, поки не дійдете»***

Бо Джексон