

Дата: **02.10.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.**

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ, загально-розвивальних вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; формувати навички підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, сили, спритності, здорового способу життя, бажання займатись фізкультурою і спортом.

Опорний конспект уроку для учнів

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

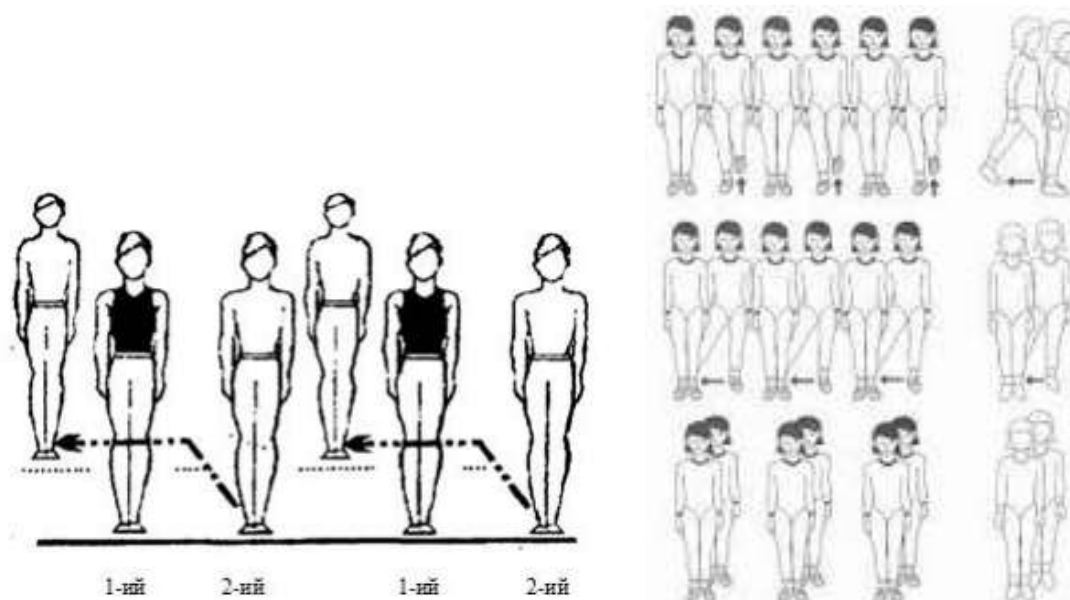
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

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

https://youtu.be/SR_4QXKkJ3k

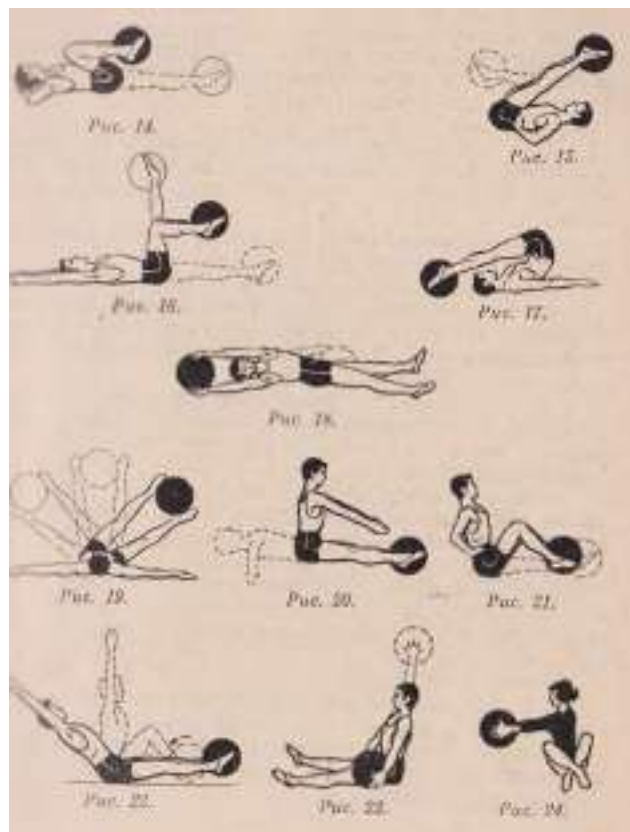
3. Організовуючі вправи.

<https://youtu.be/Wmn6Ekh3qIQ>



4. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/xrmPotwdH58>

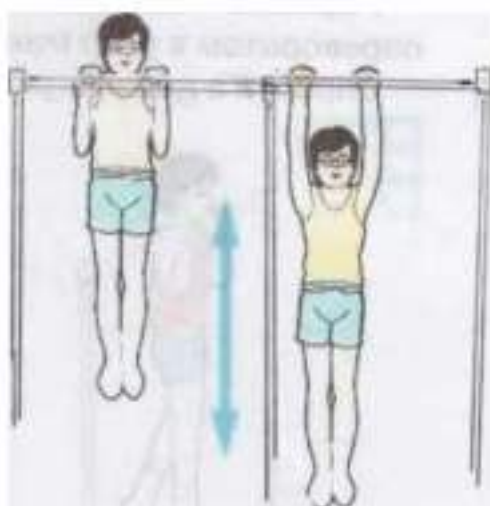


5. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

<https://youtu.be/hEpyQ9UvTKU>

6. Підтягування у висі (хлопці)

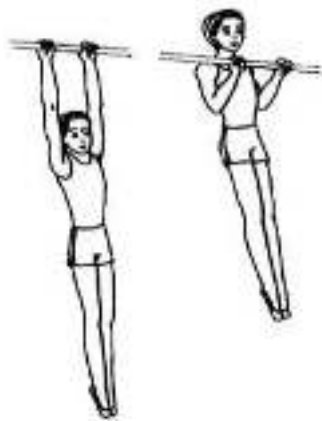
https://youtu.be/QBPWsMY_G5o



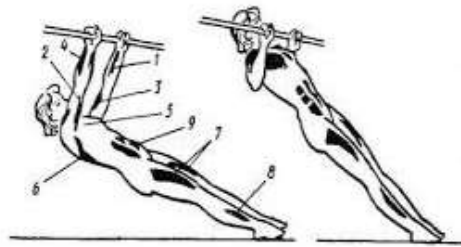
Підтягування у висі на перекладині є контрольною вправою з визначення сили м'язів рук хлопчиків: щоб мати відмінну оцінку, треба підтянутися 4 рази.

у висі лежачи (дівчата)

<https://youtu.be/5DWsatVVnJI>



12. Підтягування у висі лежачи.



7. Руханка з м'ячем.

https://youtu.be/aKH_ow-Zh5E



**Ранок зустрічай зарядкою,
вечір проводжай прогулянкою.**

Бажаю гарного настрою і міцного здоров'я!!!