

Дата: **07.02.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою. Комплекс вправ для формування правильної постави. ЗФП. Різновиди ходьби та бігу. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень. Рухливі ігри та естафети.**

Мета: *повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключову компетентність – «Інформаційно-цифрова компетентність»; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; навчати кидкам баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; вдосконалювати навички виконання вправ для формування правильної постави; 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>

#### 2. Організовуючі вправи:

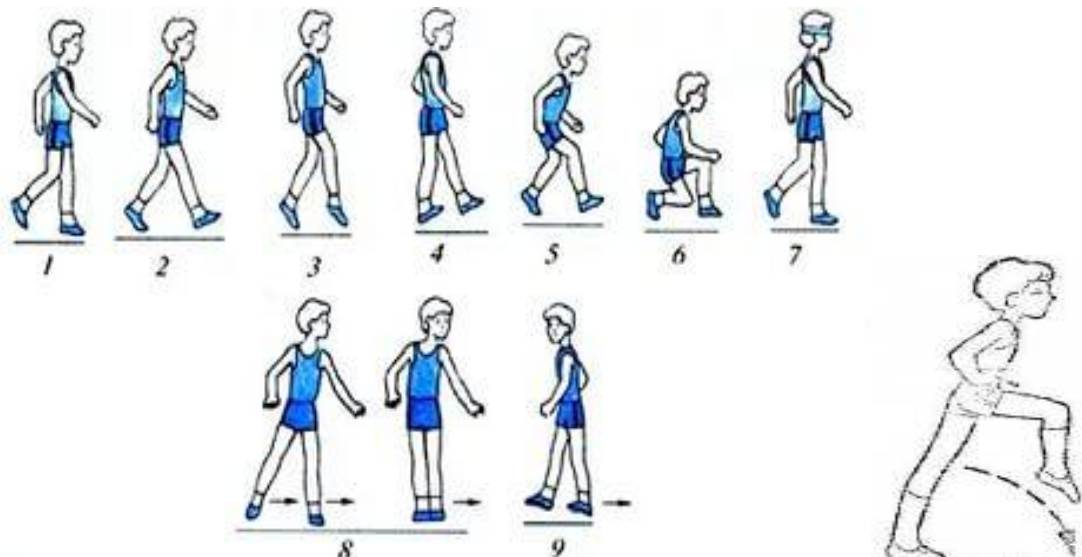
- розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



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

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

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. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.  
[https://youtu.be/hX9JTq\\_iBlM](https://youtu.be/hX9JTq_iBlM)
5. Комплекс для формування правильної постави.  
<https://youtu.be/YaY9TwByZsI>
6. Різновиди ходьби та бігу.  
<https://youtu.be/9qMvNhH07TA>
7. Кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень.  
<https://youtu.be/ktBzt2lcSe8>
8. Рухлива гра з м'ячем «Рахуй та кидай».  
<https://youtu.be/qTnIWq7XsLI>

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***