Дата: 25.04.25 Клас: 2 – Б

Предмет: *Фізична культура* Вчитель: *Лисенко О. Б.*

Тема: О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності — «Ініціативність і підприємливість». ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3—10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3—10 м, бігові у чергуванні з ходьбою до 1000 м; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI

2.ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Ініціативність і підприємливість».

Уміння: боротися, перемагати і програвати, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

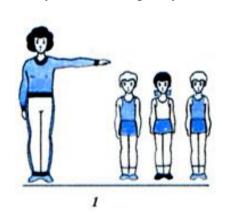
Ініціативність і підприємливість Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

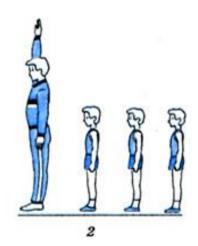
Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

ttps://ede

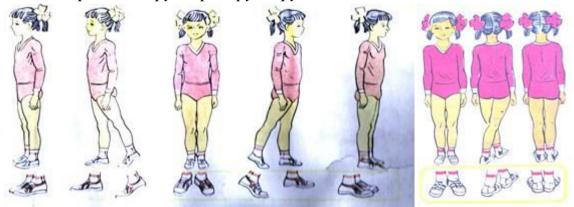
3. Організовуючі вправи:

• шикування в шеренгу, в колону



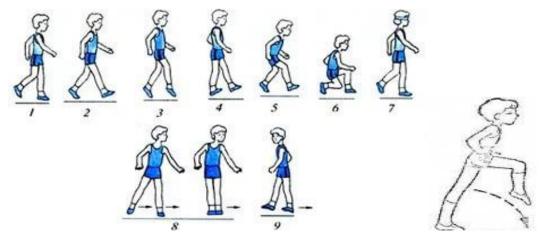


• повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

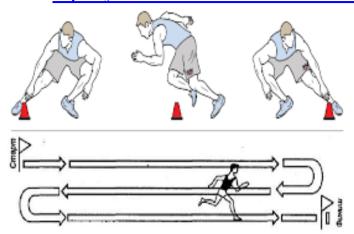
https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8



4. Загально-розвивальні вправи в русі. https://youtu.be/83AtlXaInac

5. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м. https://youtu.be/Zm-MEBr7icg 6. Повторний біг 3-10 м.

https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share



- 7. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. <u>https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE</u>
- 8. Рухливі ігри вдома https://youtu.be/OfXVY2AtGWw

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!