

Дата: **21.05.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з технікою прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, пружних похитувань у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у підтягуванні у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); 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 виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!*

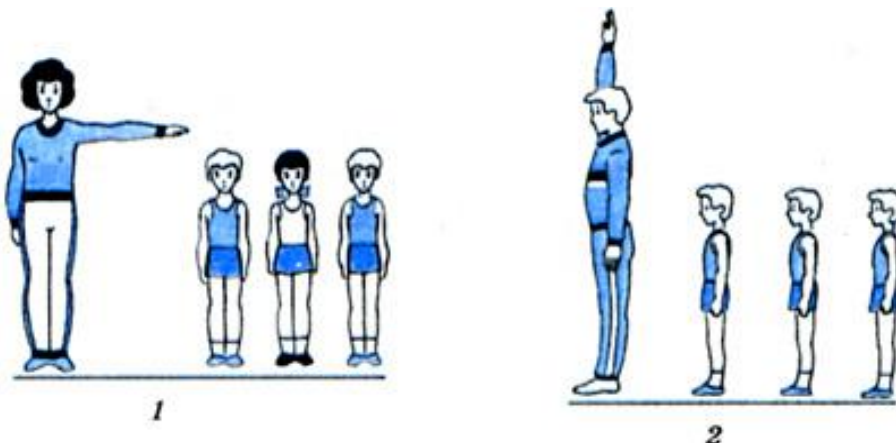
1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

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

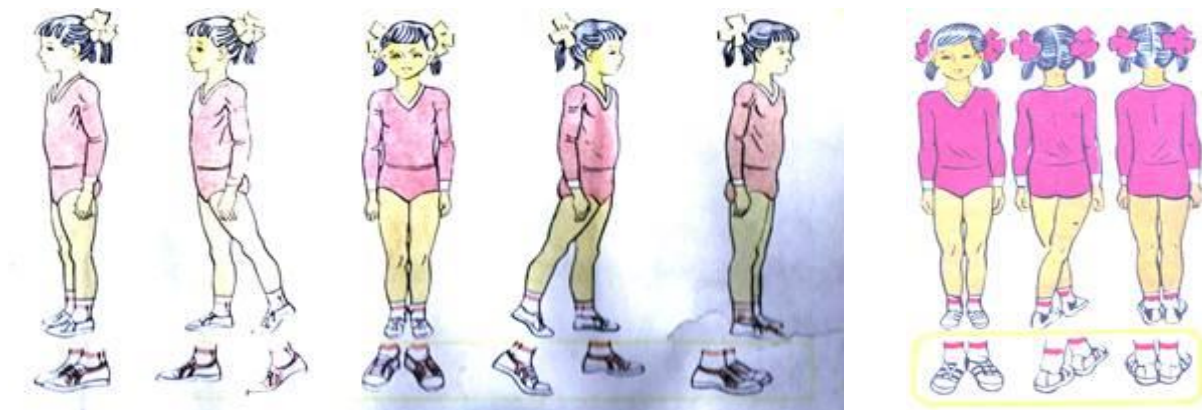
2.ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).

3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

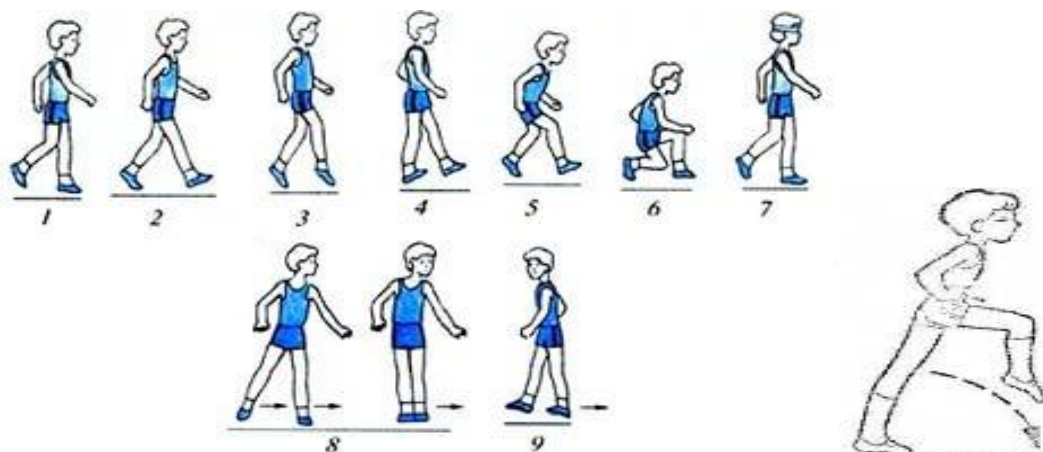


- *повороти ліворуч, праворуч, кругом*



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

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



4. **Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.**

<https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

5. **Загально-розвивальні вправи в русі.**

<https://youtu.be/83AtlXaInac>

6. **Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах;**



<https://youtu.be/Vy928EaZrkU>

*пружні похитування у положенні випаду;*

*прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.*

<https://youtu.be/hAsgbITXbuw>



**7. Підтягування у висі (хлопці),**

[https://youtu.be/QBPWsMY\\_G5o](https://youtu.be/QBPWsMY_G5o)

**у висі лежачи (дівчата).**

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

**8. Руханка «Граємо вдома»**

[https://drive.google.com/file/d/1DZdI7ppALOVtGeGSjMahxh5RLOXCHNvr/view?usp=drive\\_web&authuser=0](https://drive.google.com/file/d/1DZdI7ppALOVtGeGSjMahxh5RLOXCHNvr/view?usp=drive_web&authuser=0)

***Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!***

