

Дата: **20.05.25**

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!

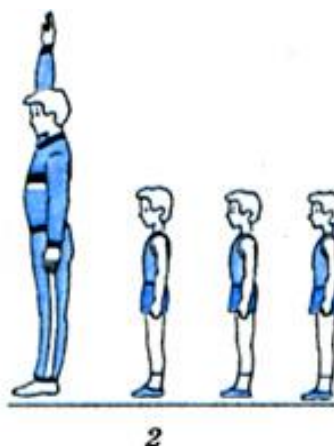
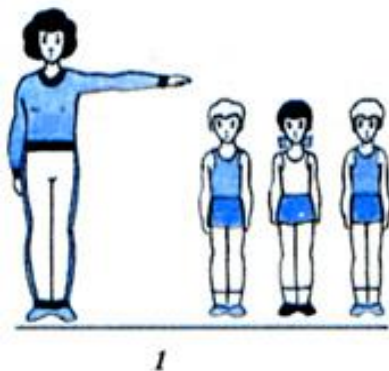
1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

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

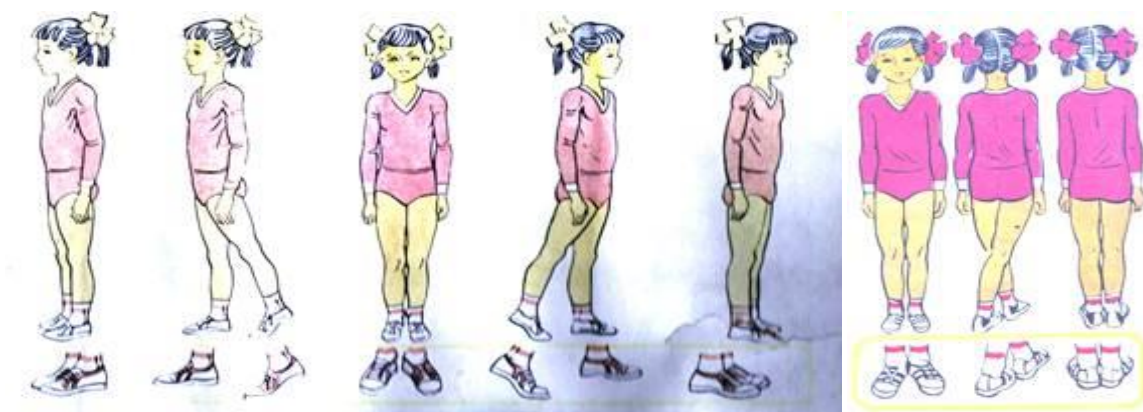
2. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність» (самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій).

3. Організовуючі вправи:

- *шикування в шеренгу, в колону*

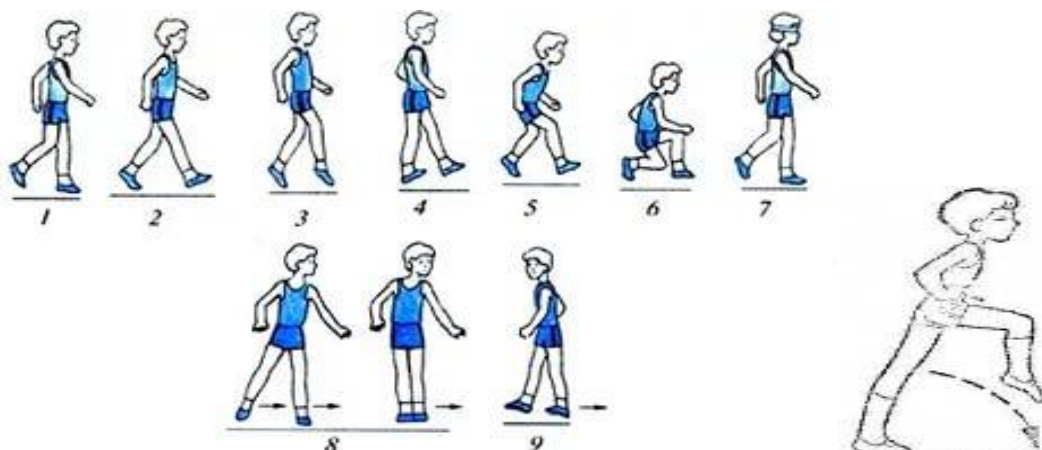


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



4. 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 випадку;

прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.

<https://youtu.be/hAsgbITXbuw>



7. Підтягування у висі (хлопці),

https://youtu.be/QBPWsMY_G5o

у висі лежачи (дівчата).

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

8. Руханка-танок «Руки-ноги дриг»

https://drive.google.com/file/d/115EyCyA5VIuYRybJmWWEY3STSr03XR7T/view?usp=drive_web&authuser=0

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!