Дата: 13.09.24 Клас: 2 – Б

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

Тема: ТМЗ. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком). Загальнорозвивальні вправи на місці. ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи. Рухлива гра.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками в колоні, у шерензі, у колі; вчити поворотам на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком); розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

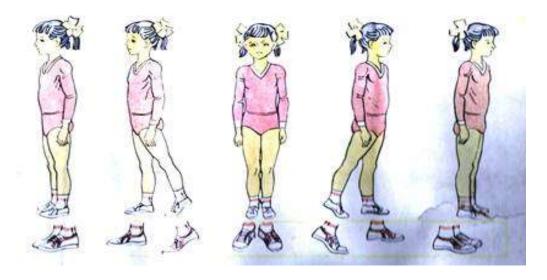
- 1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах. https://youtu.be/Gl04yaXfpLo
- 2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (стрибком)
 - 1. Команда: "Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т.д.) розімкнись!".

По команді займаючийся, котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконають розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим

Змикання в шерензі.

Команда: "Вліво та вправо до середини приставними кроками - зімкнись!".

По команді усі ті хто займаються виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому змикання починають виконувати усі хто займаються одночасно стаючи на свої місця в шерензі.



- 3. Загальнорозвивальні вправи на місці. https://www.youtube.com/watch?v=5eie_sJTZ1Y&t=334s
- 4. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень лежачи https://www.youtube.com/watch?v=hAsgbITXbuw https://www.youtube.com/watch?v=EhxHHwEVQts&t=52s



5. Рухлива гра « Павук та мухи» https://www.youtube.com/watch?v=dl9djiX21uo

выдание розвивати у дітей уміння виконувати дії за сигналом.

вине: в одному з кутів залу кружком позначається павутина, в якій знаходиться павук - ведучий. Всі інші діти - мухи. Всі мухи «літають» по залу, дзижчать. За сигналом ведучого «Павук!» мухи завмирають. Павук виходить з укриття і уважно оглядає всіх мух. Тих, які поворухнуться, він відводить в свою павутину. Після двох-трьох повторень, підраховується кількість спійманих мух.