

Дата: **23.04.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. 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

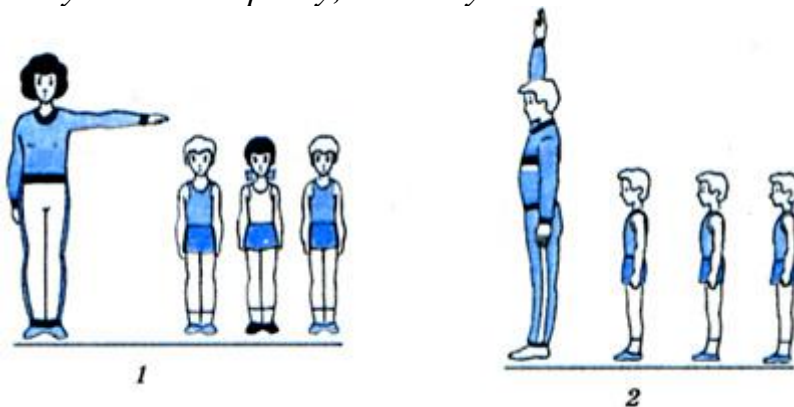
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

**1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

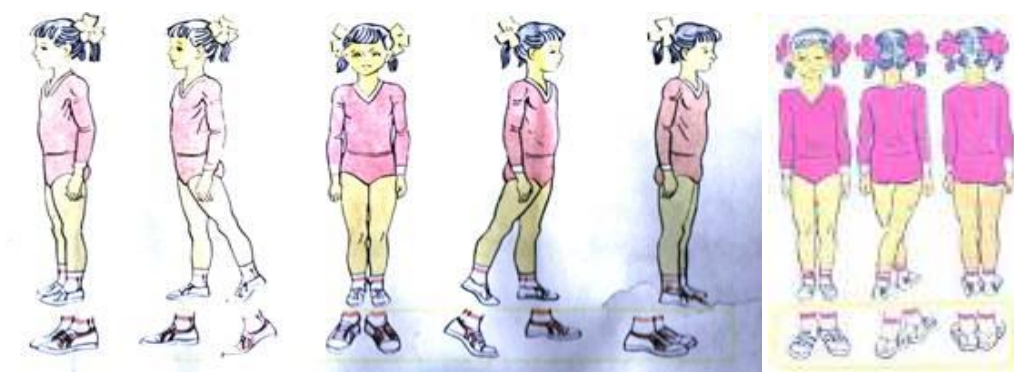
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**2. Організовуючі вправи:**

- *шикування в шеренгу, в колону*

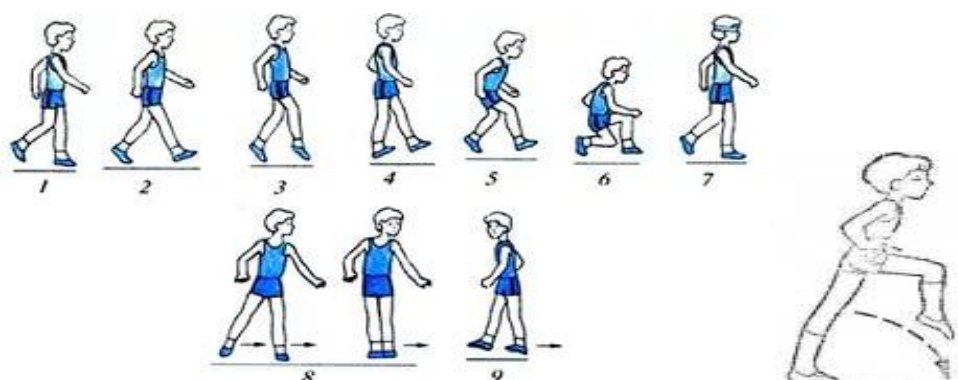


- *повороти ліворуч, праворуч, кругом*



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

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



### 3. Загально-розвивальні вправи в русі.

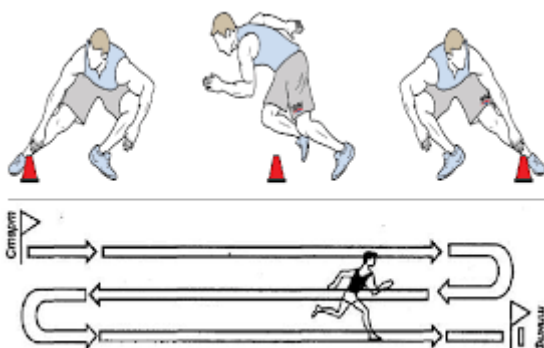
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

### 4. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м.

<https://youtu.be/Zm-MEBr7icg>

### 5. Повторний біг 3–10 м

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



### 6. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.

<https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE>

### 7. Рухливі ігри вдома

<https://youtu.be/qh9BpywHYok>

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