

Дата: **20.09.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: *ТМЗ: розвиток основних компетентностей у природничих науках і технологіях. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири). Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи. Рухлива гра.*

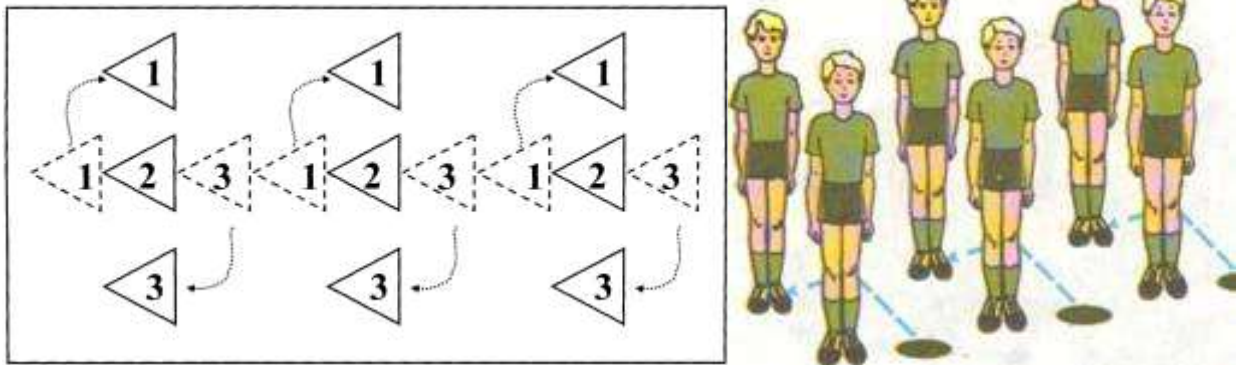
Мета: *повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати основні компетентності у природничих науках і технологіях; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; закріплювати вміння розмикатися та змикатися приставними кроками, перешиковуватися із колони по одному в колону по три (чотири); розвивати правильну поставу; вчити вправам на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши, тренувати м'язи тулуба з вихідних положень сидячи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.*

Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

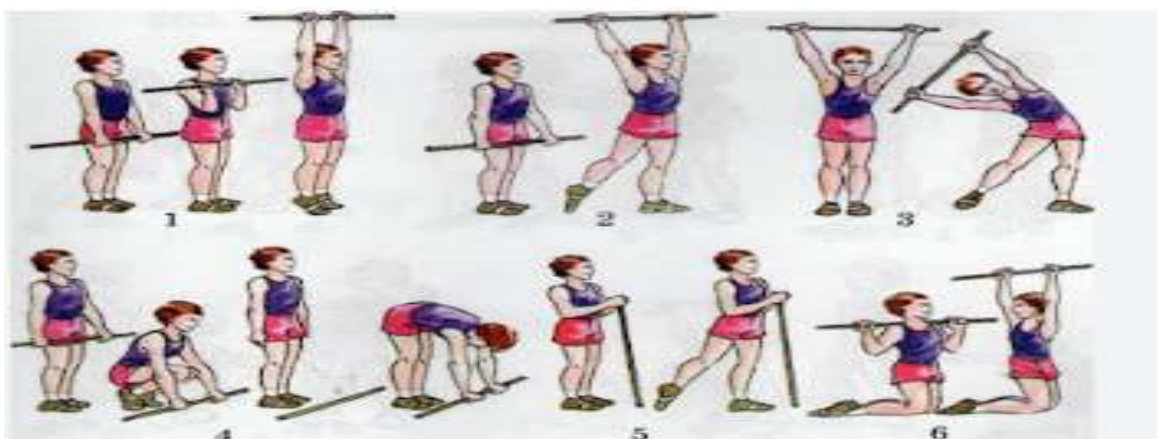
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Організовуючі вправи: перешикування із колони по одному в колону по три (чотири), розмикання і змикання.



3. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями.

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



4. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі: сіди (на п'ятах, зігнувши ноги), упори присівши ЗФП: комплекс для формування правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv9Z6TjJv1E>

5. Вправи для м'язів тулуба з вихідних положень сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=gTVNIjh8zys>



6. Рухлива гра «Вітер і листя»

<https://www.youtube.com/watch?v=Owpxdnp8P1w>

Рухлива гра «Вітер і листя».
За сигналом «Сильний вітер!» - діти бігають по майданчику, кімнаті в різних напрямках, помахуючи листочками («вітер кружляє в повітрі осінні листя»). За сигналом «Зник вітер!» - присідають («листя впали на землю»). Бігати, щоб не наштовхуючись, поступатися дорогою один одному; діяти за сигналом.

Бажаю ВАМ гарного настрою і міцного здоров'я!!!