

Дата: **12.02.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною і рідною (у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через переешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри.**

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключові компетентності — «Спілкування державною і рідною (у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами»; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручами; навчати кидкам баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; вдосконалювати навички виконання вправ для профілактики плоскостопості, ходьби «змійкою», на носках, п'ятах; формувати уміння і навички лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, стрибків через переешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; 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 сьогоденніших відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

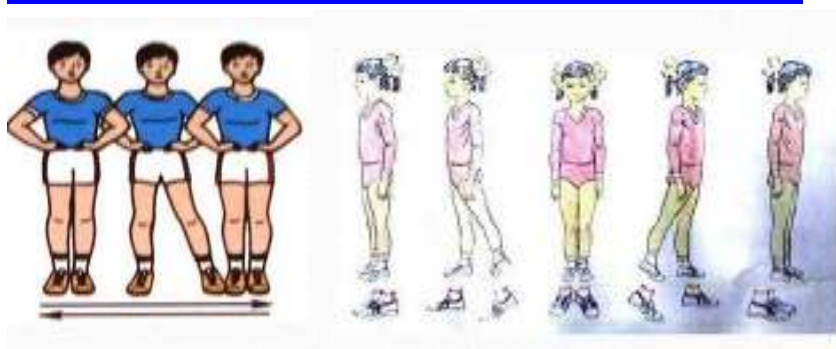
1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

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

2. Організовуючі вправи:

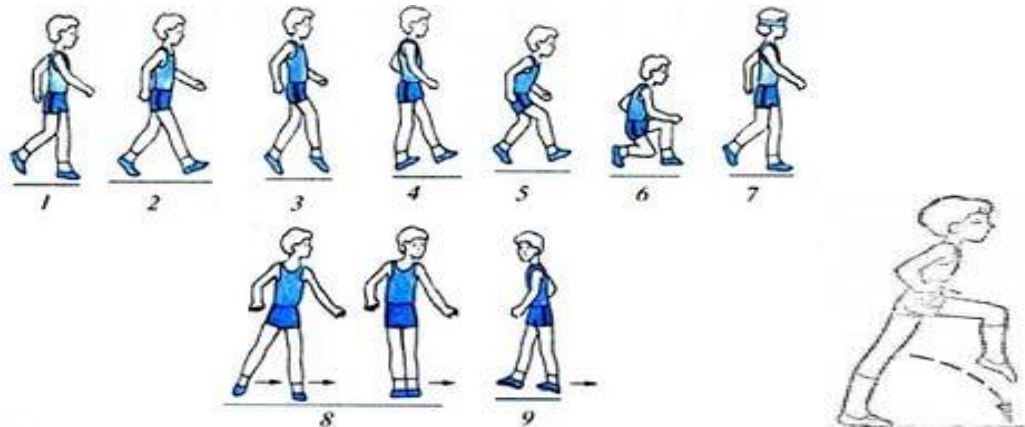
- розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



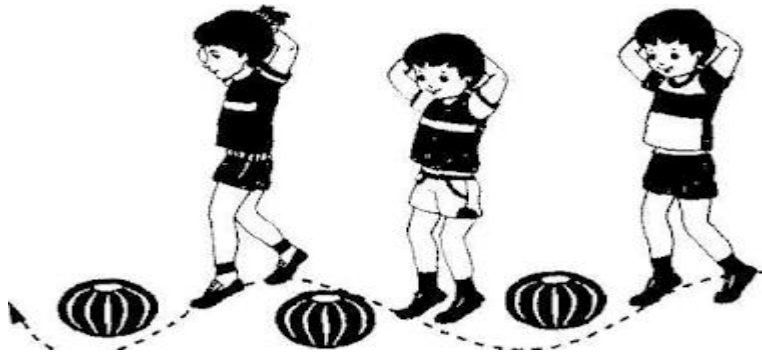
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.

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



- ходьба «змієюю»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

3. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною і рідною (у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Перегляд відео «Мова-душа народу».

<https://youtu.be/LtrqdWZeHp8>

4. Загально-розвивальні вправи з обручем.

<https://youtu.be/7g6mOCvxhXM>

5. Комплекс для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

6. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.

<https://youtu.be/poaBSS9NO68>

7. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

❖ <https://youtube.com/shorts/ouulV0AWViU?feature=share>

❖ <https://youtu.be/hx1p0L8rIxY>

8. Руханка «Вверх і вниз»

<https://youtu.be/hxdw6TnoG58>

Руханка «Колеса в автобусі крутяться...»

<https://youtu.be/Qata6t8w5U4>



Бажаю гарного настрою і міцного здоров'я !!!