

Дата: **08.10.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ: Формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність». Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі. Елементи акробатики: групування лежачи. Рухлива гра .**

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати інформаційно-цифрову компетентність, а саме, самостійно знаходити, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати її за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ без предметів; ознайомити з комплексом для формування правильної постави; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; вчити виконувати вправи на положення тіла у просторі та елементам акробатики: групування лежачи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



3. 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).



4. Загальнорозвивальні вправи без предметів « Все буде Україна»
https://www.youtube.com/watch?v=r8sh_u7OsKQ&t=412s

5. Комплекс вправ для формування правильної постави.
<https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g>

6. ЗФП: вправи на положення тіла у просторі.


Виконай вправи «Пози тварин» та повтори назви тварин англійською мовою
<https://www.youtube.com/watch?v=cPXONVpiqSM>

7. Елементи акробатики: групування лежачи.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPTb19ZRKOM>

Групування

Групування - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді (мал. а), сидячи (мал. б), лежачи на спині (мал. в).



а б в

8. Руханка «Крокуй в укриття»

https://www.youtube.com/watch?v=Td26GbDp_tw

**Хто здоровий, той сміється
Все йому в житті вдається.
Він долає всі вершини
Це ж чудово для людини.**



Бажаю Вам гарного настрою та міцного здоров'я!!!