

Дата: **02.05.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. 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). ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність»; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м; ознайомити з технікою метання малого м'яча з-за голови на дальність; 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 зайнятися 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:

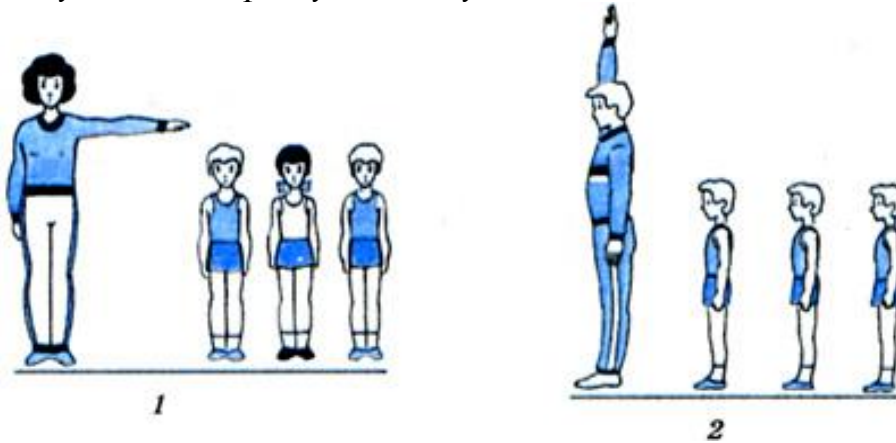
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2.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).

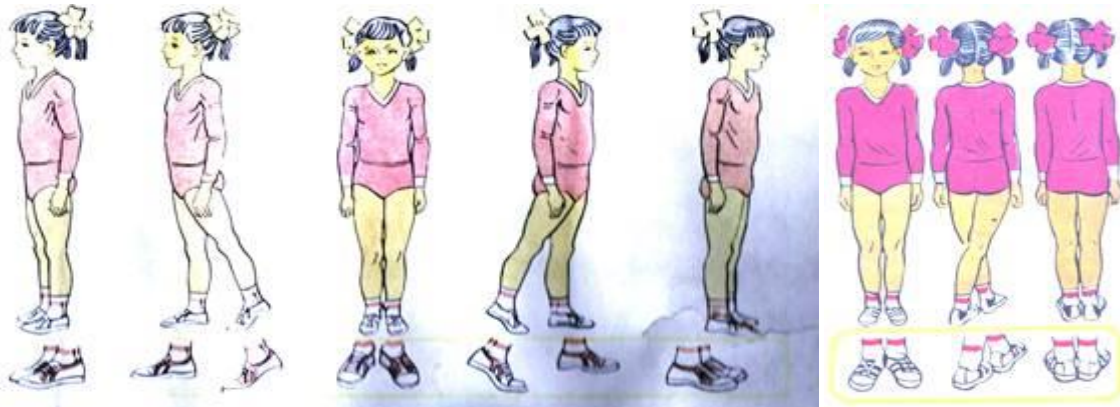


### 3. Організовуючі вправи:

- *шикування в шеренгу, в колону*

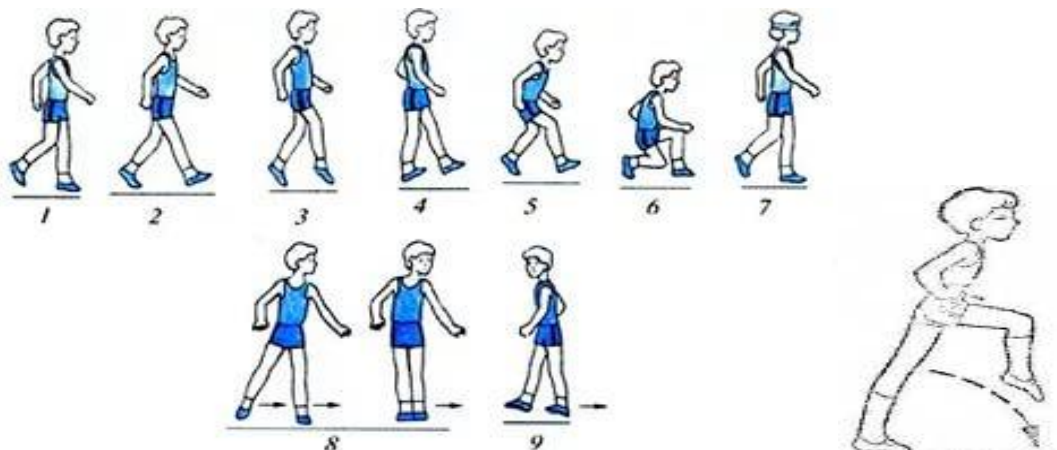


- *повороти ліворуч, праворуч, кругом*



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

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



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

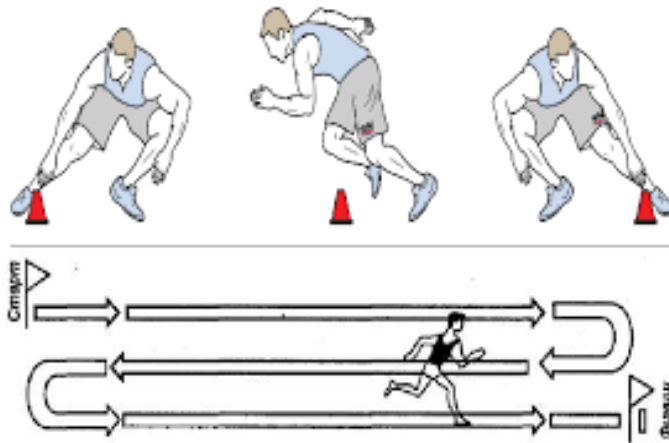
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

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

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

**6. Повторний біг 3–10 м.**

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



**7. Метання малого м'яча з-за голови на дальність.**

<https://youtu.be/eR5kePqgLL4>



**8. Руханка**

<https://youtu.be/6iJaHoVGPZI>

Руханка-гра «Зореліт»

<https://youtu.be/OGvzbKn0X74>

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

