

Дата: **14.03.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи без предметів. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Перекидання м'яча в парах. Зупинки м'яча, що котиться. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ без предметів; навчати маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; формувати уміння і навички перекидання м'яча в парах, зупинки м'яча, що котиться; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку для учнів

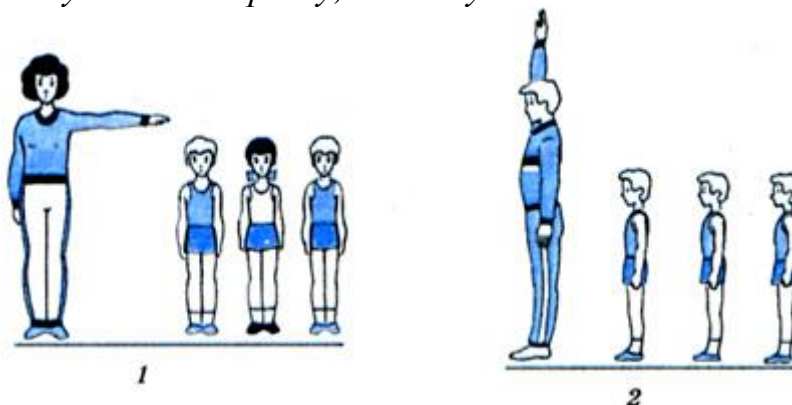
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятися разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

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

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

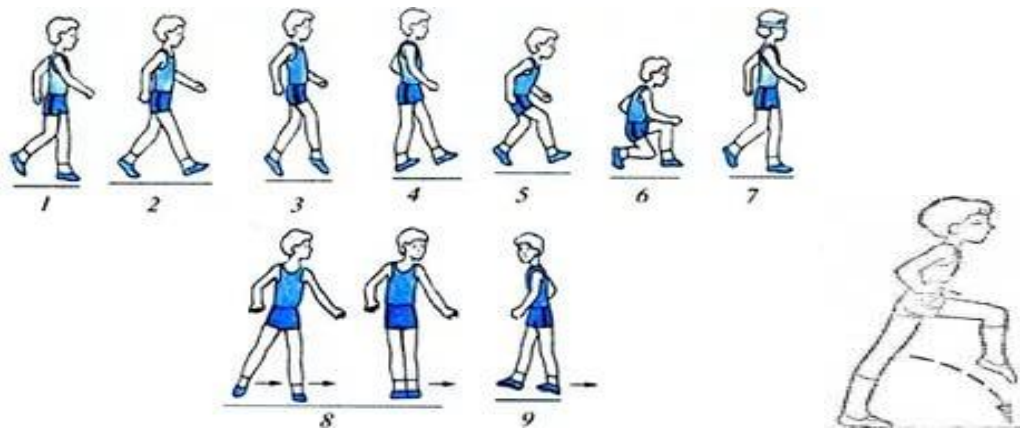
#### 2. Організовуючі вправи:

- шиківання в шеренгу, в колону



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

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



### 3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим  
підніманням  
стегна



Дріботливий  
біг



Біг з  
закиданням  
гомілки назад



Стрибкоподібний  
біг



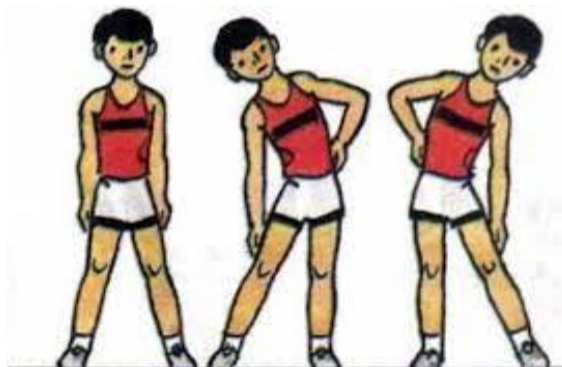
### 4. Загально-розвивальні вправи без предметів.

<https://youtu.be/ENbkigHpE4U>

### 5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



**6. Нахили тулуба в положенні стоячи.**



**7. Вправи з м'ячем.**

- Школа володіння м'ячем.  
[https://youtu.be/ddBTIqfV5\\_A](https://youtu.be/ddBTIqfV5_A)
- Перекидання м'яча в парах.  
<https://youtu.be/BYd4AdEfpjM>
- Зупинки м'яча, що котиться.  
<https://youtu.be/wur33G1XzME>

**8. Руханка-гра «Завмри»**

<https://youtu.be/7jE56v4-QU0>

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

