

Дата: **16.05.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху. Підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухливі ігри та естафети.**

Мета: *повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з технікою прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, пружних похитувань у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у підтягуванні у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.*

### **Опорний конспект уроку для учнів**

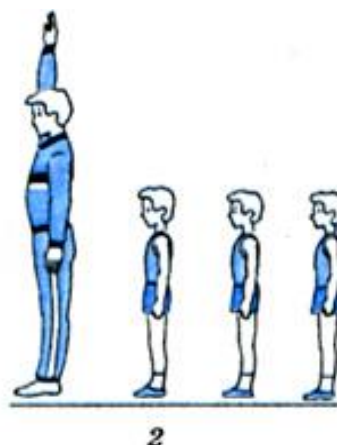
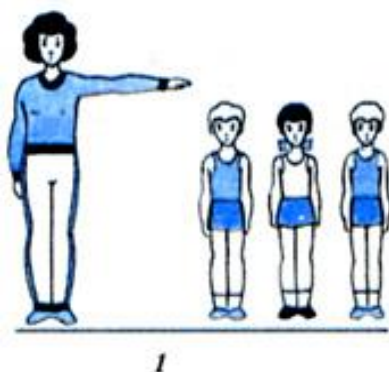
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

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

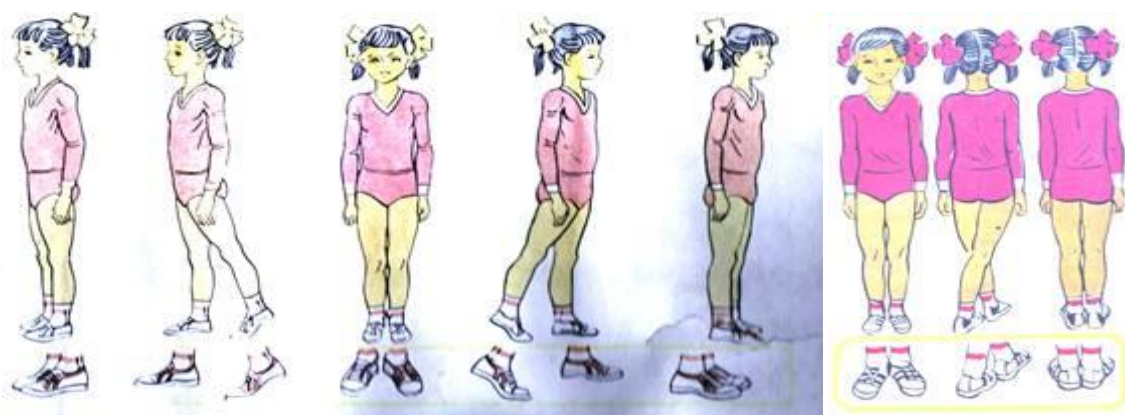
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

**2. Організовуючі вправи:**

- *шикування в шеренгу, в колону*

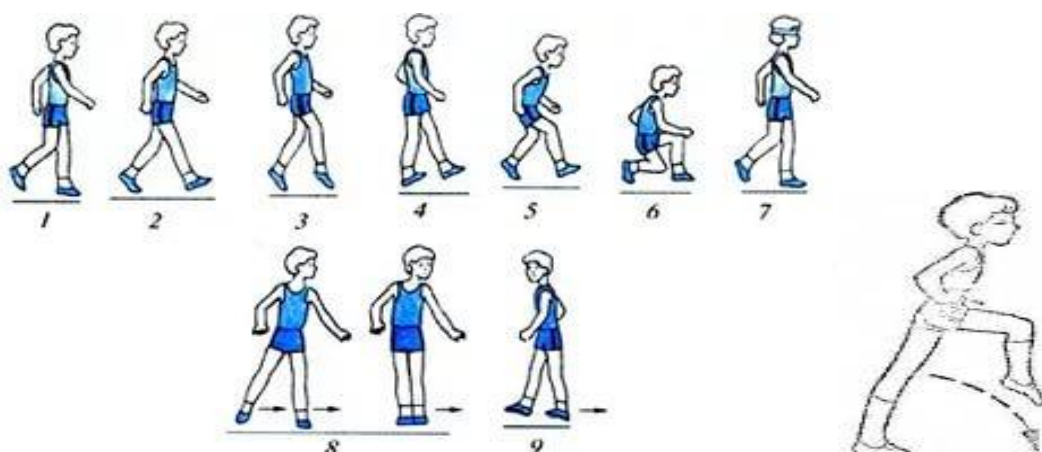


- *повороти ліворуч, праворуч, кругом*



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

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



3. Різновиди ходьби та бігу зі зміною напрямку руху.

<https://youtu.be/9qMvNhH07TA>

4. Загально-розвивальні вправи в русі.

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

5. Прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах.



<https://youtu.be/Vy928EaZrkU>

*пружні похитування у положенні випаду;*

*прогинання тулуба у положенні лежачи на животі.*

<https://youtu.be/hAsgbITXbuw>



- 6. Підтягування у висі (хлопці),**  
[https://youtu.be/QBPWsMY\\_G5o](https://youtu.be/QBPWsMY_G5o)  
**у висі лежачи (дівчата).**

<https://youtu.be/5DWsatVVnJI>

- 7. Руханка-гра «Завмири»**  
<https://youtu.be/7jE56v4-QU0>

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