

Дата: **08.04.25**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. ЗРВ зі скакалкою. Пружні нахили в положенні сидючи. Стрибки зі скакалкою. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед. ЗФП. Махові рухи руками та ногами в різних напрямках. Нахили тулуба в положенні стоячи. Вправи з м'ячем. Удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться. Рухливі ігри та естафети.**

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ зі скакалкою; навчати стрибкам на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед, маховим рухам правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; тренувати у виконанні пружних нахилів в положенні сидючи, стоячи; 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

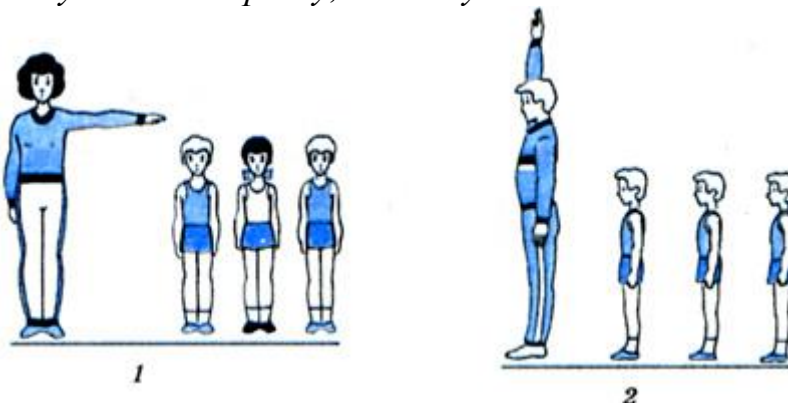
*Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятися разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не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

1. Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:

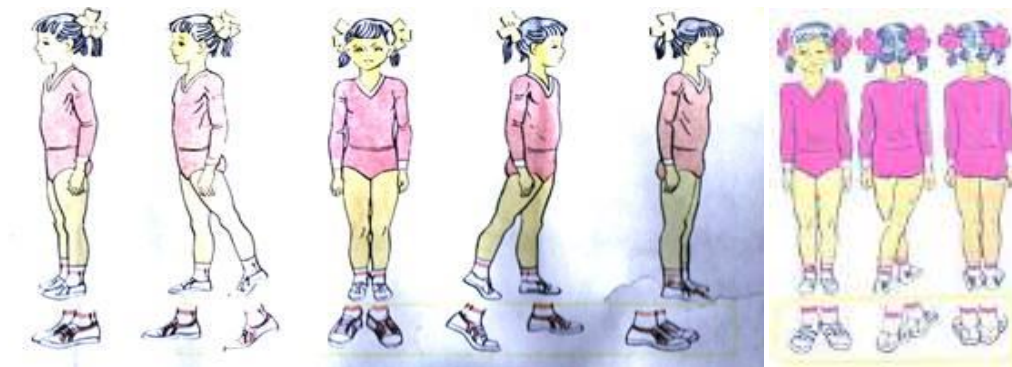
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

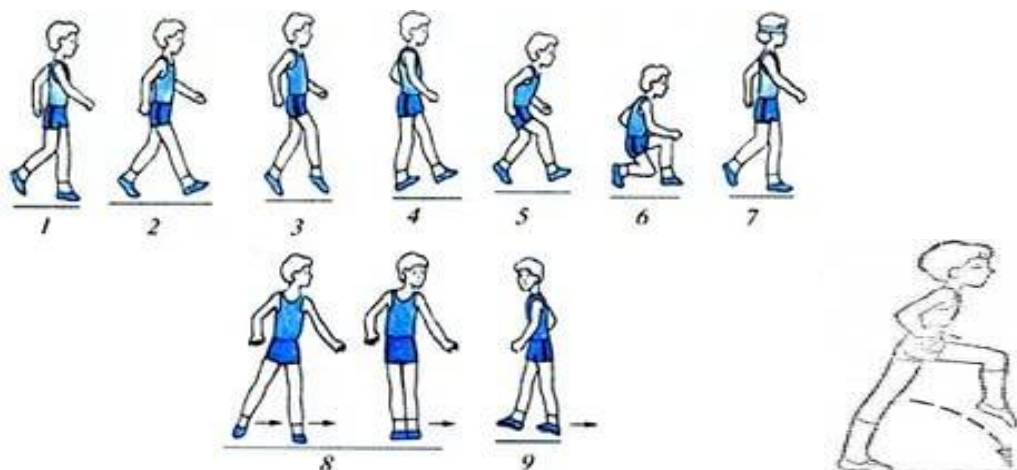


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



3. Загально-розвивальні вправи зі скакалкою.

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

4. Стрибки зі скакалкою.

<https://youtu.be/A-SPshe2ooM>

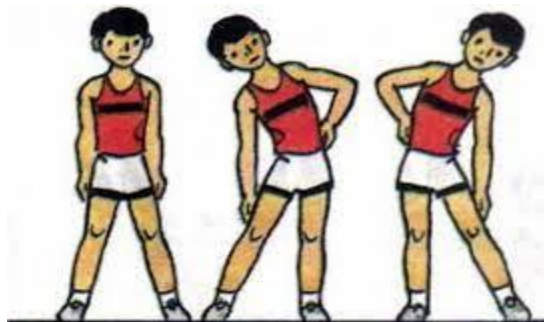
5. Стрибки на двох ногах, по чергово, обертаючи скакалку вперед.

<https://youtu.be/5a6jZrcrEdY>

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



**7. Нахили тулуба в положенні стоячи.**



**8. Пружні нахили в положенні сидючи.**

<https://youtu.be/SlntM.JNzfAs>

**9. 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>



**11. Ігри та розваги вдома**

<https://youtu.be/B2mYUvKS0hg>

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