Дата: 10.03.2023 Фізична культура 2-А Вчитель: Юшко А.А.

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; ознайомити з комплексом 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

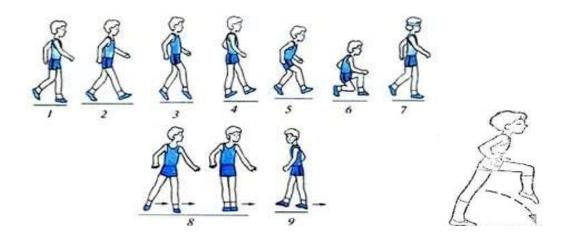
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах. https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI

2.Організовуючі вправи:



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

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



3. Бігові вправи

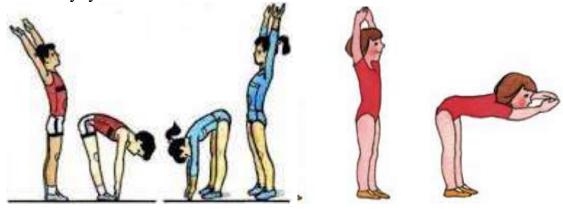
https://youtu.be/quNOdv09vCI

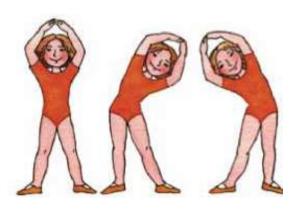


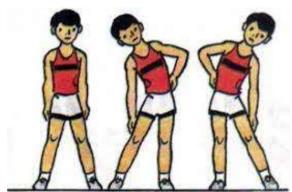
- 4. Загально-розвивальні вправи без предметів. <u>https://youtu.be/ENbkigHpE4U</u>
- 5. Махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби.



6. Нахили тулуба в положенні стоячи.

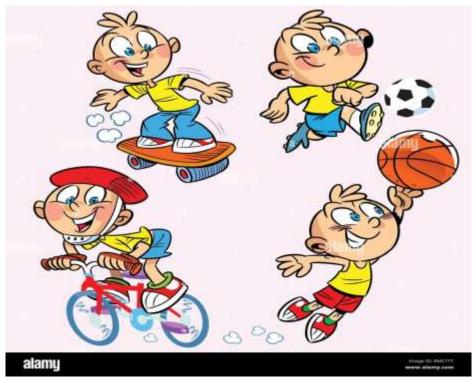






- 7. Вправи з м'ячем.
- Школа володіння м'ячем.
 https://youtu.be/ddBTIqfV5_A
- Перекидання м'яча в парах. https://youtu.be/BYd4AdEfpjM
- Зупинки м'яча, що котиться. https://youtu.be/wur33G1XzME
- 8. Ігри з ловінням і киданням м'яча. https://youtu.be/OZtSRIsiyNE

Руханка «ZOO дискотека» https://youtu.be/EIz3CEIDtEo



Пам'ятай:

Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.