

Дата: 19.12.2022

Урок: фізична культура

Клас: 2-В

Вчитель: Таран Н.В.

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. ЗФП. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками. Рухлива гра .

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ з м'ячами; тренувати у виконанні стрибків через довгу скакалку, яка обертається вперед; тренувати в передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; навчати веденню м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

- різновиди ходьби

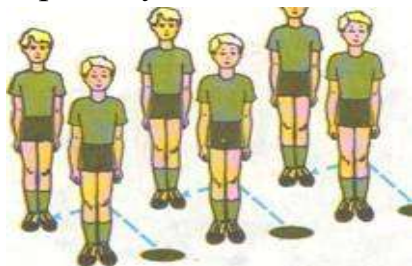
<https://youtu.be/epLKAqyegdY>

- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>



- перешиккування



3. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

<https://youtu.be/63onjVn50YY>

4. Стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед.

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



5. Ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками.

<https://youtu.be/M5-ISBGsIBY>

6. Передача м'яча двома руками з ударом об підлогу.

<https://youtu.be/X-g1ljkKgOQ>

7. Сімейні спортивні ігри <https://youtu.be/UIRx3zVQqfM>

