

Дата: 16.02.2023 Фізична культура 2-А Вчитель: Юшко А.А.

Тема. О.В. ТМЗ Загально-розвивальні вправи з обручами. ЗФП. Комплекс для профілактики плоскостопості. Ходьба «змійкою», на носках, п'ятах. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами. Рухливі ігри.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; формувати ключові компетентності — «Спілкування державною і рідною (у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами»; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з обручами; навчати кидкам баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; вдосконалювати навички виконання вправ для профілактики плоскостопості, ходьби «змійкою», на носках, п'ятах; формувати уміння і навички лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках, стрибків через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку для учнів

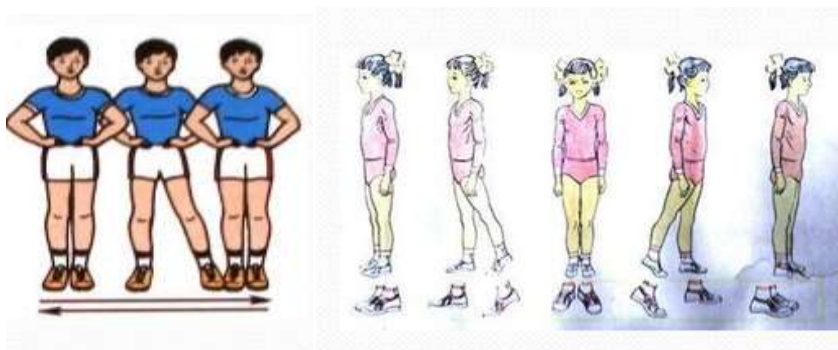
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

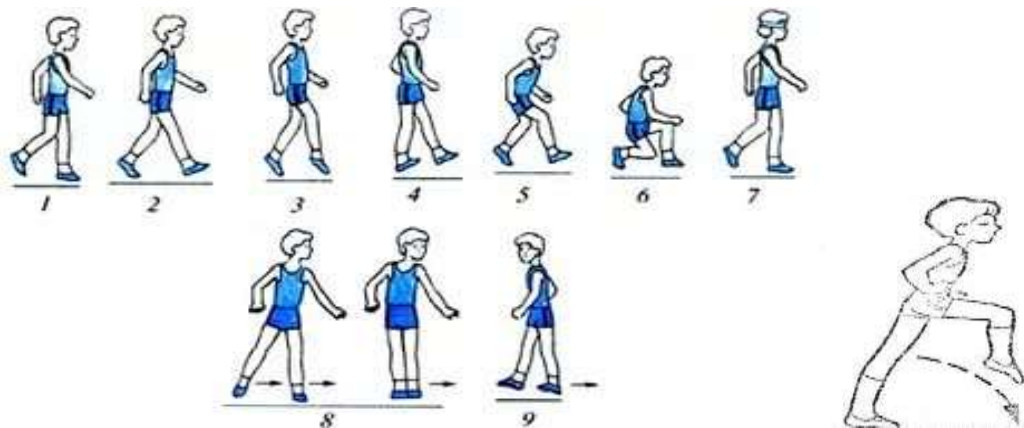
- розмикання і змикання, повороти на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=2PQ-STmO6Cw>



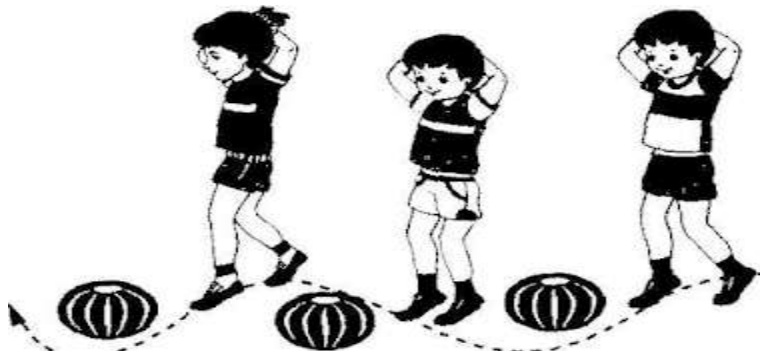
- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді.

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



- ходьба «змієюю»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**



3. ТМЗ: Формування ключових компетентностей – «Спілкування державною і рідною (у разі відмінності) мовами» та «Спілкування іноземними мовами». Перегляд відео «Мова-душа народу».

<https://youtu.be/LtrqdWZeHp8>

4. Загально-розвивальні вправи з обручем.

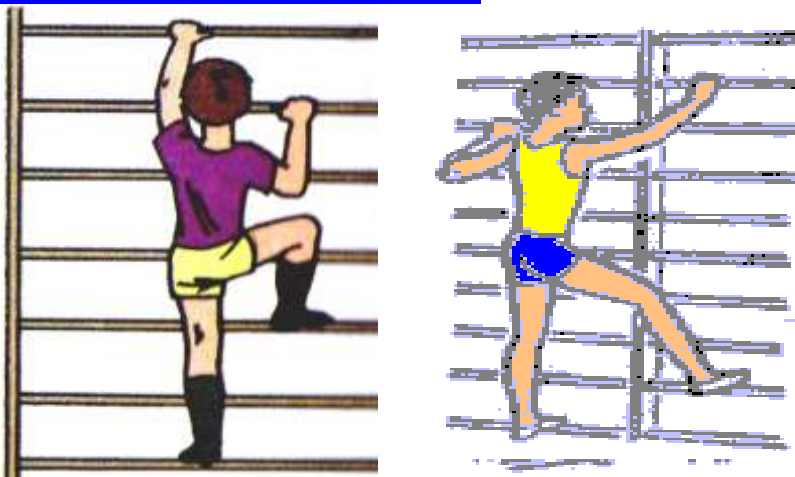
<https://youtu.be/7g6mOCvxhXM>

5. Комплекс для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

6. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках.

<https://youtu.be/poaBSS9NO68>



7. Стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами.

❖ <https://youtube.com/shorts/ouulV0AWViU?feature=share>

❖ <https://youtu.be/hx1p0L8rIxY>

8. Руханка «День народження сніговика»

<https://youtu.be/hf7GOISYKUM>

- Руханка «Веселий сніговик»

<https://youtu.be/1hPTlvj3dm4>



Пам'ятай:
Рух — це здоров'я.

