

Дата: 24.02.2023 Фізична культура 2-А Вчитель: Юшко А.А.

Тема. О.В.ТМЗ Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшенням за сигналом. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ для профілактики плоскостопості; вдосконалювати навички ходьби «змійкою», на носках, п'ятах; ознайомити з технікою бігу на дистанцію до 500 м малої інтенсивності, бігу із пришвидшенням за сигналом; 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>

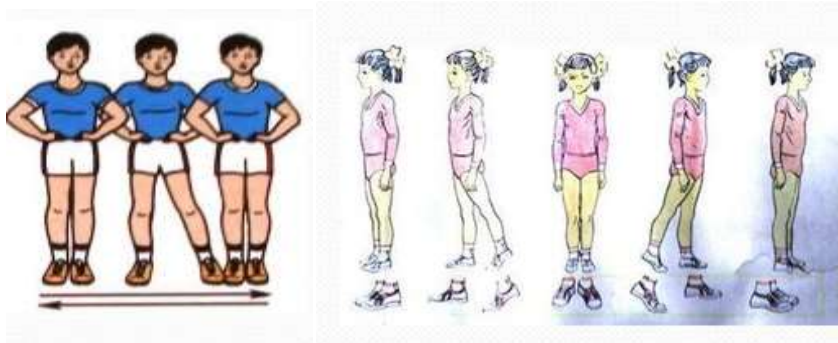
2. Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні.

<https://youtu.be/tZzTmEBaIVI>

3. Організовуючі вправи:

- розмикання і змикання, повороти на місці.

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



- різновиди ходьби та бігу

https://youtu.be/kHVApNG_V-4

- ходьба «змійкою»

<https://youtu.be/RmEzeu4OA7M>



3. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**



4. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

5. Бігові вправи для розвитку витривалості та вдосконалення техніки бігу.

<https://youtu.be/Q5zZVgfvwQU>

6. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.

https://youtu.be/qkM_HQbTkRk

7. Біг із пришвидшенням за сигналом.

8. Руханка "Повтори за тваринкою"

https://youtu.be/hx6_QLh9fJQ

9. Руханка-танок "Завмри"

<https://youtu.be/7jE56v4-QU0>



Пам'ятай:

З фізкультурою дружити – здоровим жити.