

Дата: 26.02.2024
Урок: фізична культура

Клас: 2-А

Вчитель: Мугак Н.І.

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

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=Cp6JmkqCOfI>

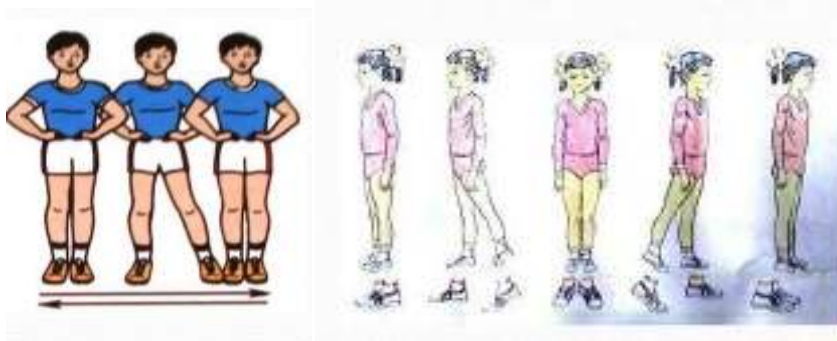
2. Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні.

<https://youtu.be/tZzTmEBaIVl>

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>



4. Бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

Біг з високим
підніманням
стегна



Дріботливий
біг



Біг з
закиданням
гомілки назад



Стрибкоподібний
біг



5. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>

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

<https://youtu.be/Q5zZVgfywQU>

7. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.

https://youtu.be/qkM_HObTkRk

8. Біг із пришвидшенням за сигналом.

9. Руханка "Повтори за тваринкою"

https://youtu.be/hx6_QLh9fJQ