

Дата: 12.01.2024

Урок: фізична культура

Клас: 2-А

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. *О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді. ЗФП. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку; лазіння, подолання штучних перешкод. Рухливі ігри та естафети*

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ з м'ячами; тренувати у виконанні ходьби на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді; навчати бігу з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подолання штучних перешкод; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

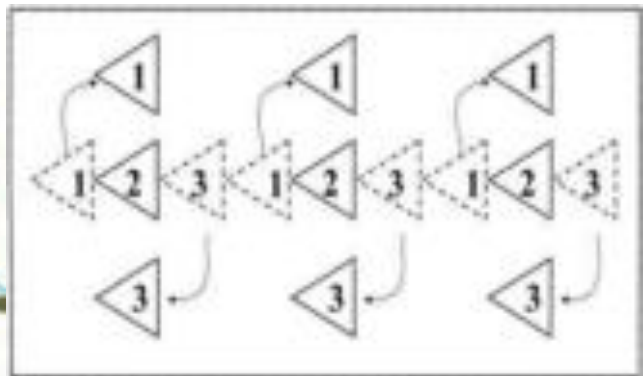
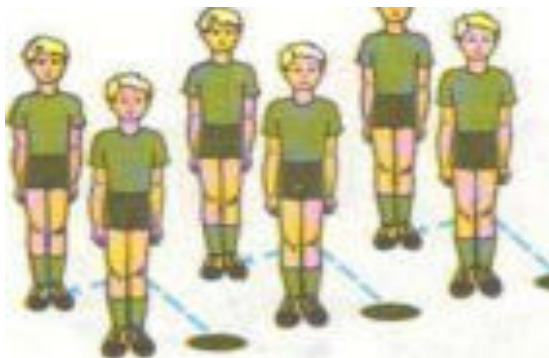
Опорний конспект уроку для учнів

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCOfI>

2. Організовуючі вправи:

- перешикування

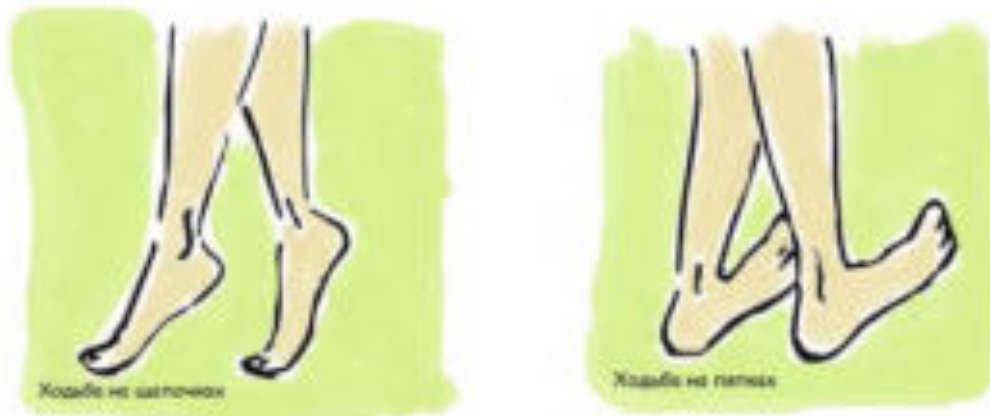


- повороти «Кругом!»



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

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



3. Загально-розвивальні вправи з м'ячами.

<https://www.youtube.com/watch?v=XrazATvao6Q>

4. Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку.

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>



5. Лазіння, подолання штучних перешкод.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7L3v7wmioI>

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

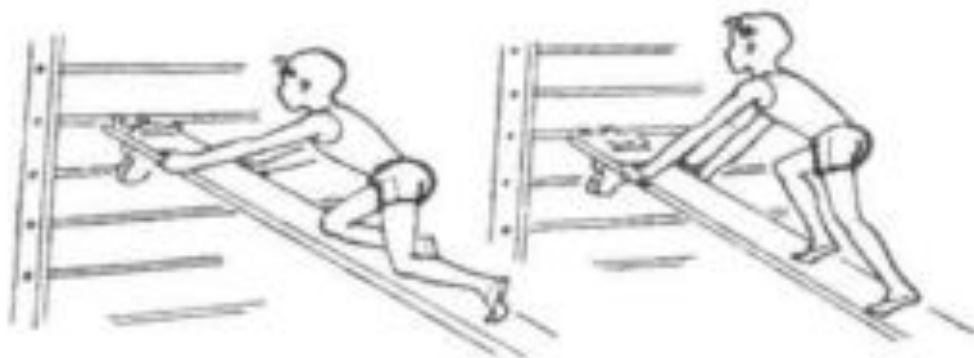


Рис. 115

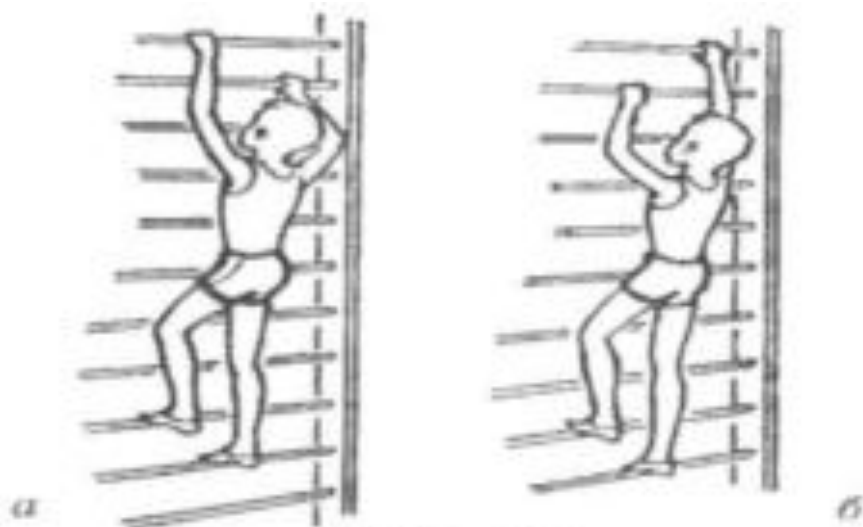
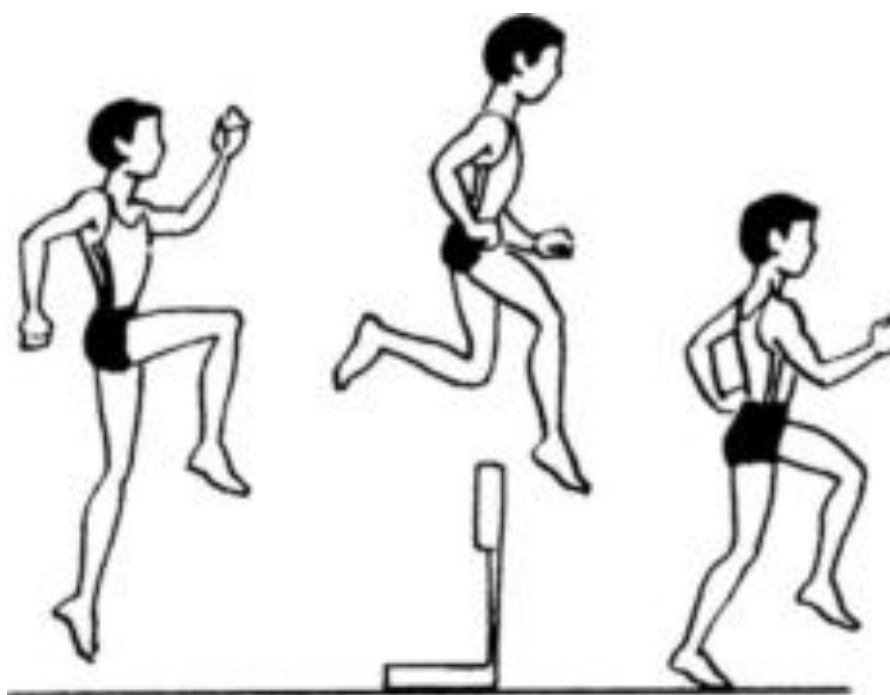


Рис. 116



7. Рухливі ігри та естафети вдома

<https://www.youtube.com/watch?v=B2mYUvKS0hg>