

Дата: 04.03.2025

Клас: 2-А

Вчитель: Довмат Г.В.

Урок: фізична культура

Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи для профілактики плоскостопості. ЗФП. Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності. Біг із пришвидшеннями 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.

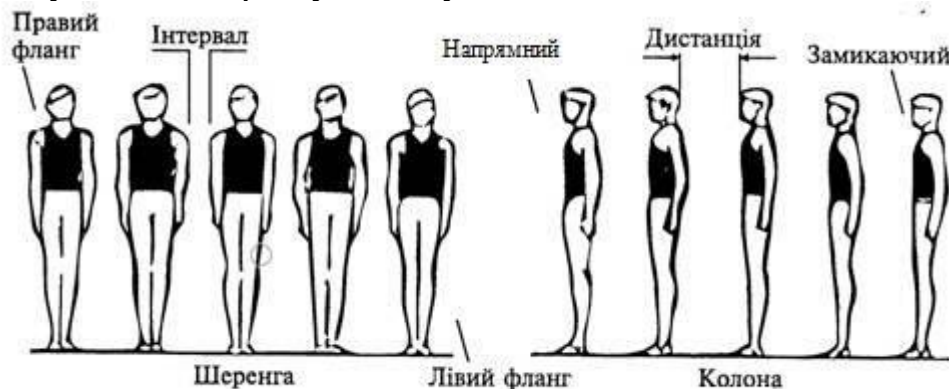
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Правила безпеки при заняттях фізичними вправами на стадіоні.

<https://youtu.be/tZzTmEBaIVl>

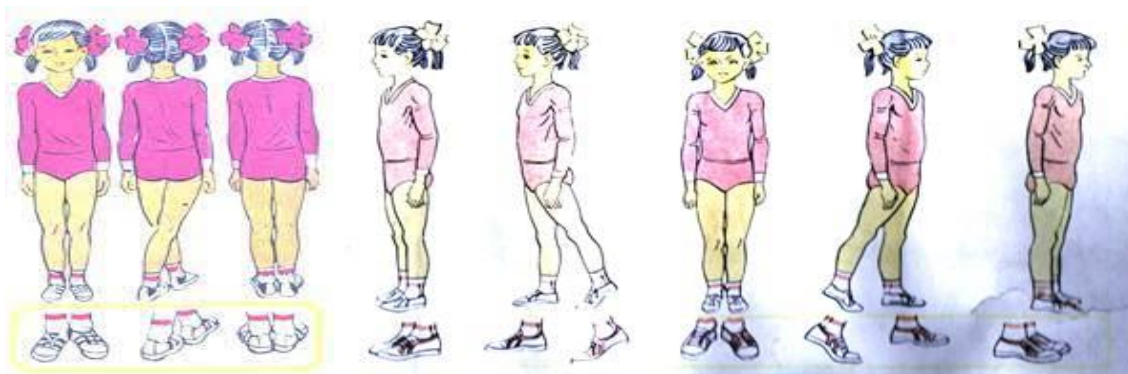
3. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, колону



- 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>



- Комплекс вправ для профілактики плоскостопості.
<https://youtu.be/XY7nsLOLXNU>
- Бігові вправи для розвитку витривалості та вдосконалення техніки бігу.
<https://youtu.be/Q5zZVgfwQU>
- Біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності.
https://youtu.be/qkM_HQbTkRk
- Біг із пришвидшенням за сигналом.

8. Руханка «В здоровому тілі -здоровий дух»

<https://youtu.be/kWpw3oCSeKc>

Руханка-танок

<https://youtu.be/yGAkqpIzPI0>

