

Дата: 22.04.2025

Клас: 2-А

Вчитель: Довмат Г.В.

Урок: фізична культура

Тема. О.В. ТМЗ. ЗРВ в русі. ЗФП. Пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м, бігові у чергуванні з ходьбою до 1000 м; вдосконалювати навички виконання вправ з м'ячем; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

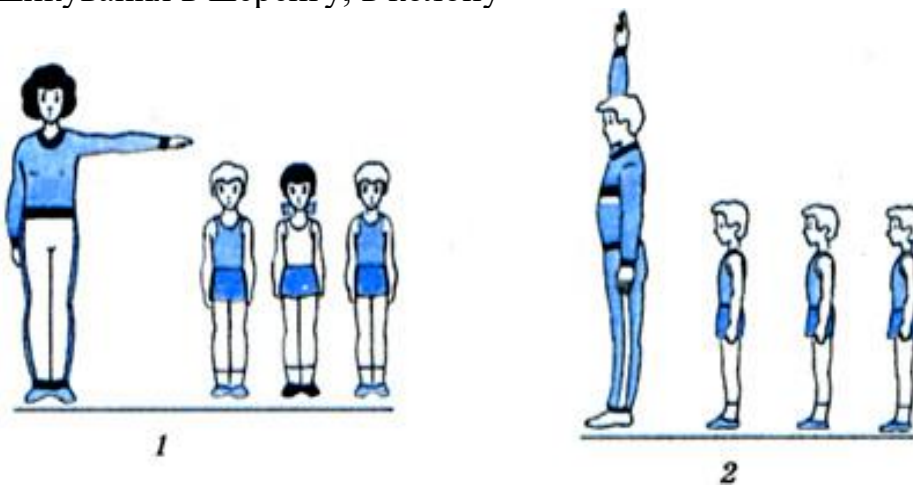
Опорний конспект уроку для учнів

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

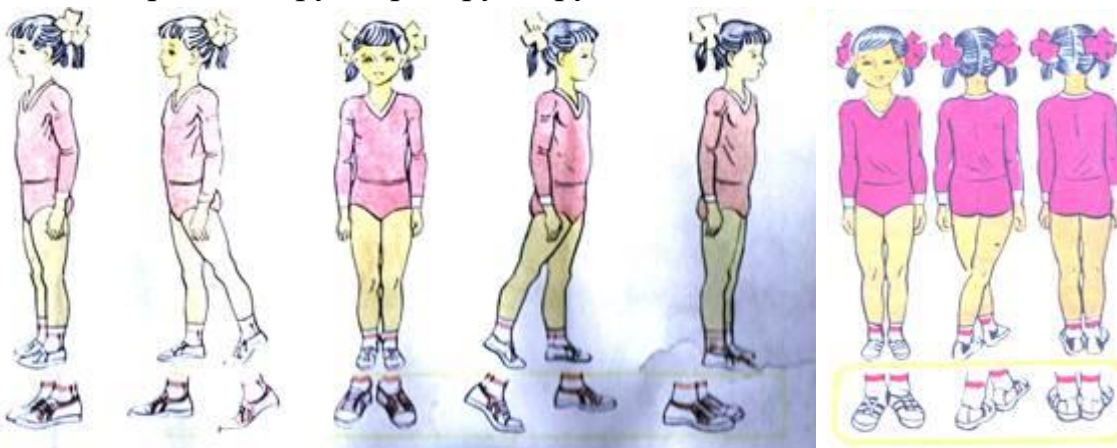
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

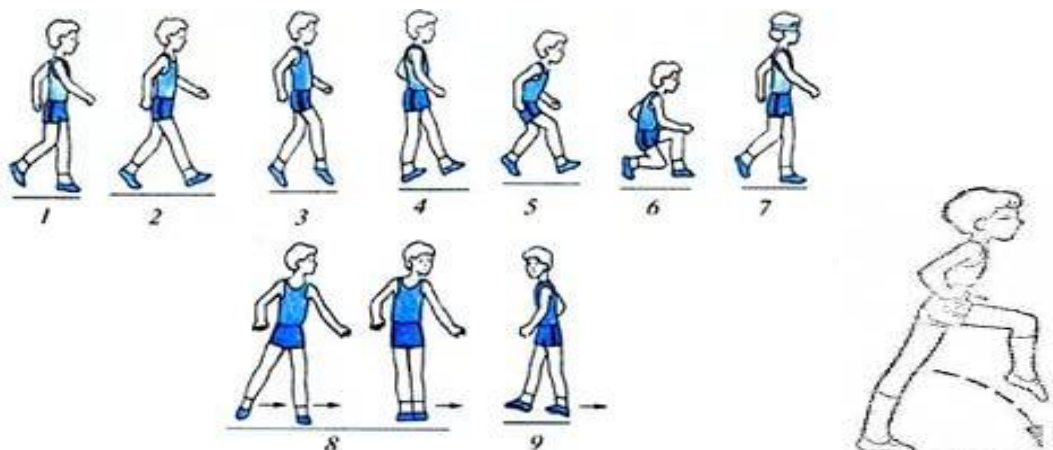


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



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

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



3. Загально-розвивальні вправи в русі.

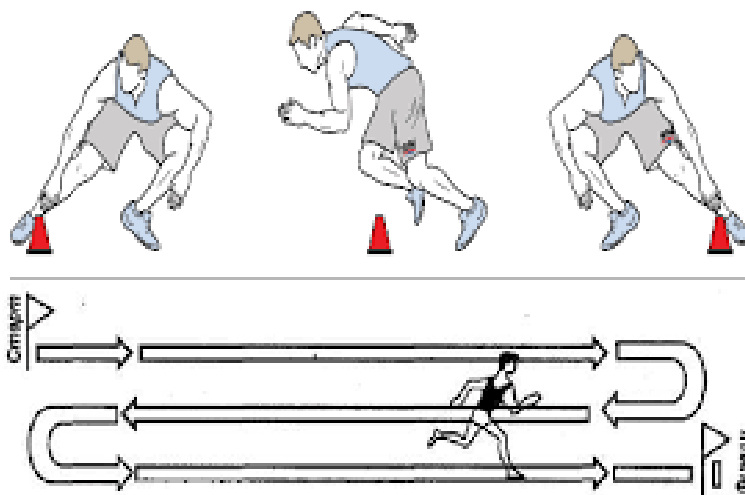
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

4. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м

<https://youtu.be/Zm-MEB7icg>

5. Повторний біг 3–10 м

<https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share>



6. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.

<https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE>

7. Рухливі ігри

https://youtu.be/ke_b9RY4j2s