

Дата: **05.11.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

Тема: **О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з прапорцями. Загально-розвивальні вправи в русі. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку. Біг з високим підніманням стегна. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад. Рухливі ігри та естафети.**

Мета: повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна; вчити танцювальним крокам: приставний крок убік, уперед, назад; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

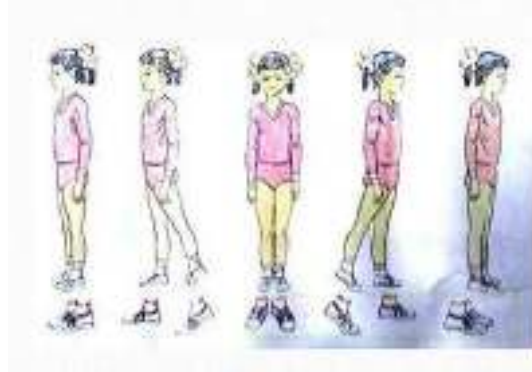
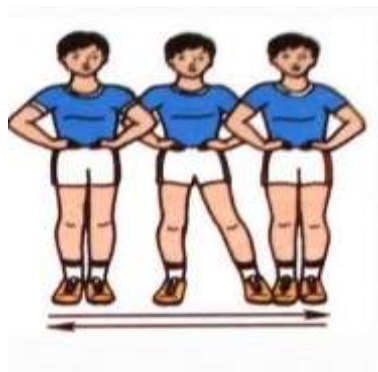
Опорний конспект уроку

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

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

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці.

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



3. Загальнорозвивальні вправи з прапорцями.

<https://www.youtube.com/watch?v=zEevSSekQk0>

4. Загально-розвивальні вправи в русі.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltEzzJzD154>

5. ЗФП: ходьба на носках, п'ятах, навички пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку .

<https://www.youtube.com/watch?v=OO- a qHkSw>



Ходьба на носках



Ходьба на п'ятах

6. ЗФП: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок.

✓ біг з високим підніманням стегна

https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo

7. Танцювальні кроки: приставний крок убік, уперед, назад.

➤ приставний крок убік, уперед, назад

<https://www.youtube.com/watch?v=SrhyZD09MaA>

8. Рухливі ігри та естафети.

<https://www.youtube.com/watch?v=175UQjVhNPU>



Якщо дитина бігає і грається,

їй здоров'я усміхається.

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!