

Дата: **06.11.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: *Фізична культура*

Вчитель: Лисенко О. Б.

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

**Мета:** *повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з м'ячами; закріплювати навички ходьби на носках, п'ятах, ходьби з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, розмикання і змикання, повороти на місці; розвивати уміння бігати з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, зі зміною напрямку, лазіння; подоланням штучних перешкод; розвивати правильну поставу; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.*

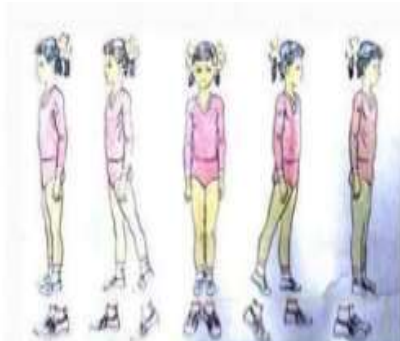
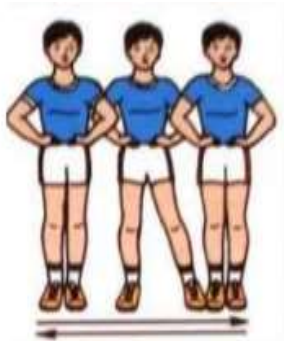
### Опорний конспект уроку для учнів

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

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

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

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



3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячами.

<https://youtu.be/XrazATvao6Q>

4.3ФП:

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

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



- *ходьба з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді*  
<https://youtu.be/epLKAqyegdY>



## **5. ЗФП:**

- *біг з високим підніманням стегна*  
[https://www.youtube.com/watch?v=3haY\\_bpN2Fo](https://www.youtube.com/watch?v=3haY_bpN2Fo)
- *біг із закиданням гомілки*  
<https://youtube.com/shorts/caRxqcW1Ka8?feature=share>
- *біг зі зміною напрямку*  
<https://youtu.be/sKo2DwnmMZg>
- *біг із подоланням штучних перешкод*  
<https://youtu.be/F0XgdU4q7ZY>

## **6. Рухливі ігри вдома.**

<https://youtu.be/qh9BpywHYok>



***Пам'ятай:  
РУХ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я***

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!***