

Дата: 06.05.2025

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. Метання малого м'яча з-за голови на дальність. Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; продовжувати формування ключової компетентності – «Інформаційно-цифрова компетентність»; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ в русі; тренувати у пришвидшенні з різних вихідних положень, у повторному бігові 3–10 м; ознайомити з технікою метання малого м'яча з-за голови на дальність; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

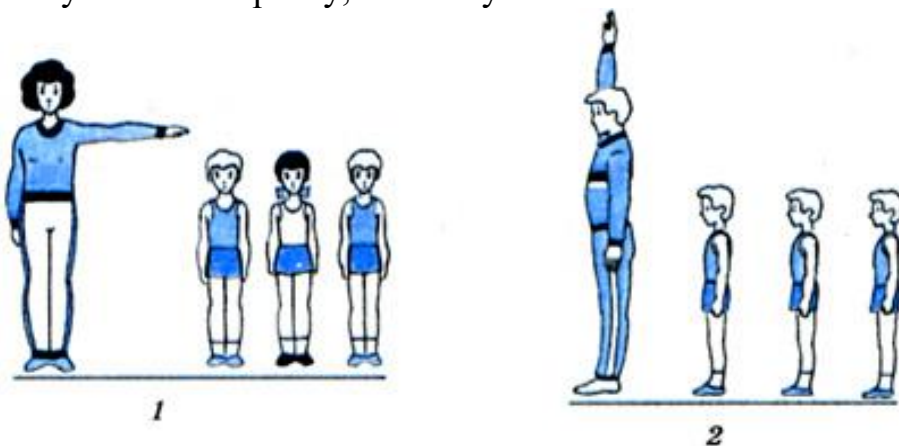
### Опорний конспект уроку для учнів

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

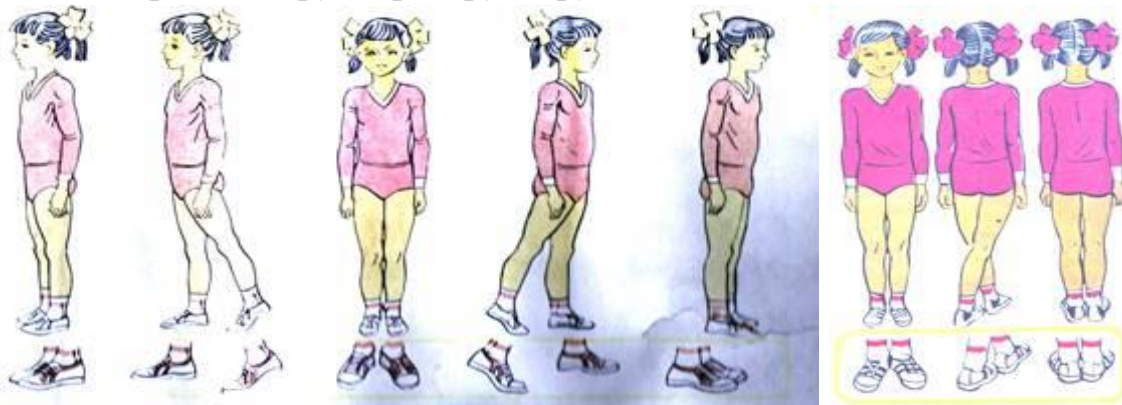
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Організовуючі вправи:

- шиккування в шеренгу, в колону

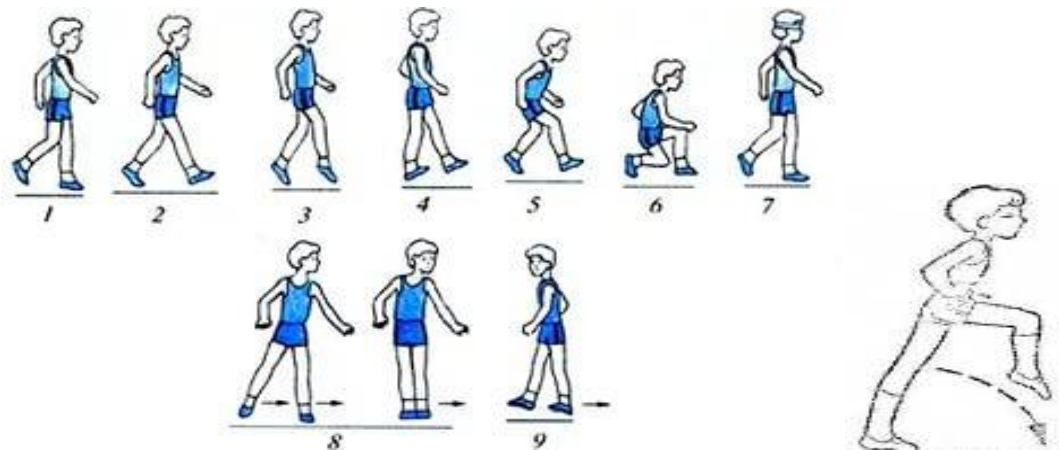


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- 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.

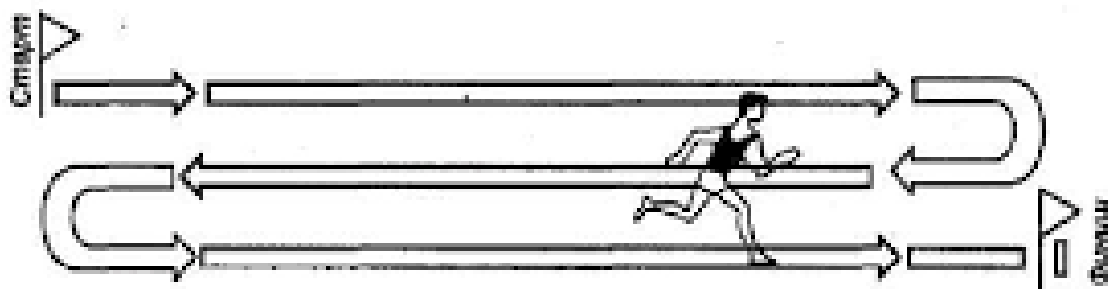
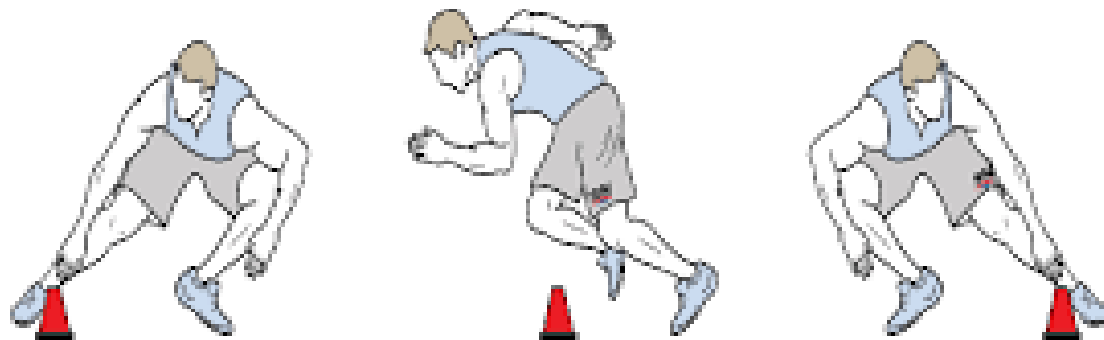
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

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

<https://youtu.be/Zm-MEBr7icg>

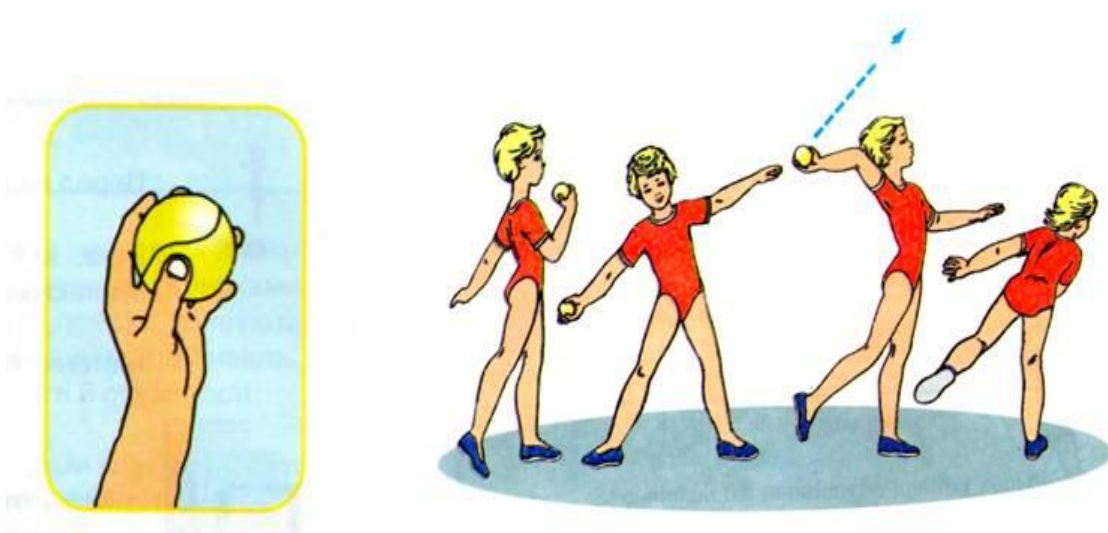
5. Повторний біг 3–10 м

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



6. Метання малого м'яча з-за голови на дальність.

<https://youtu.be/eR5kePqgLL4>



7. Руханка-танок «Ми чудові»  
[https://youtu.be/\\_Mzg7TejTWM](https://youtu.be/_Mzg7TejTWM)