

Дата: 04.02.2025

Урок: фізична культура

Клас: 2-А

Вчитель: Довмат Г.В.

**Тема. О.В. ТМЗ. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею. Комплекс для формування правильної постави. ЗФП. Стрибки у довжину з місця. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках). Рухливі ігри та естафети.**

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею; тренувати у виконанні стрибків у довжину з місця; навчати кидкам м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей; вдосконалювати навички виконання вправ для формування правильної постави; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

### Опорний конспект уроку для учнів

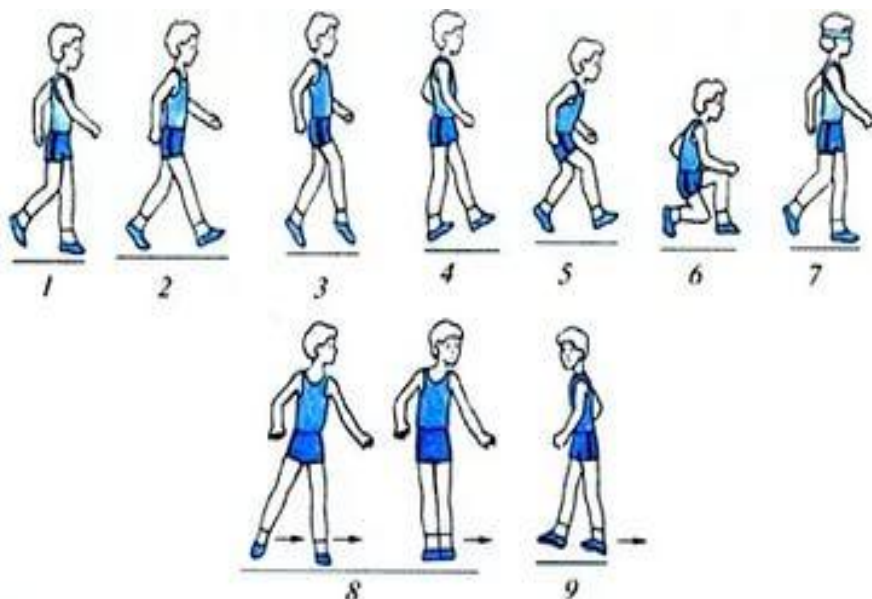
1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

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

2. Організовуючі вправи:

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

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



- бігові вправи

<https://youtu.be/quNOdv09vCI>

3. Загально-розвивальні вправи з гімнастичною палицею .

<https://youtu.be/yqCCS6n2buM>

4. Комплекс для формування правильної постави.

<https://youtu.be/YaY9TwByZsI>

5. Стрибки у довжину з місця.

<https://youtu.be/LGW3ey0oI9k>



6. Вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей.

[https://youtu.be/KNlYu\\_f3CgE](https://youtu.be/KNlYu_f3CgE)

7. Рухлива гра «Стрибай-відпочивай!»

<https://youtu.be/5RVTPqiMAUQ>

Рухлива гра «Рухайся-замри!»

<https://youtu.be/TixKeFFvGq0>