

Дата: 08.09.2023
Вчитель: Мугак Н.І.

Урок: фізична культура

Клас: 2-А

Тема. **ОВ. ТМЗ. Бесіда: «Режим дня. Особиста гігієна». Підготовчі вправи: шикування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!».**

ЗРВ на місці без предметів.

ЗФП: вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи. Рухлива гра .

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити режим дня школяра та правила особистої гігієни; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ без предметів; вправляти дітей у шикуванні та виконанні стройових комаанд: «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!». ; розвивати правильну поставу; закріпити вміння виконувати вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

Опорний конспект уроку

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

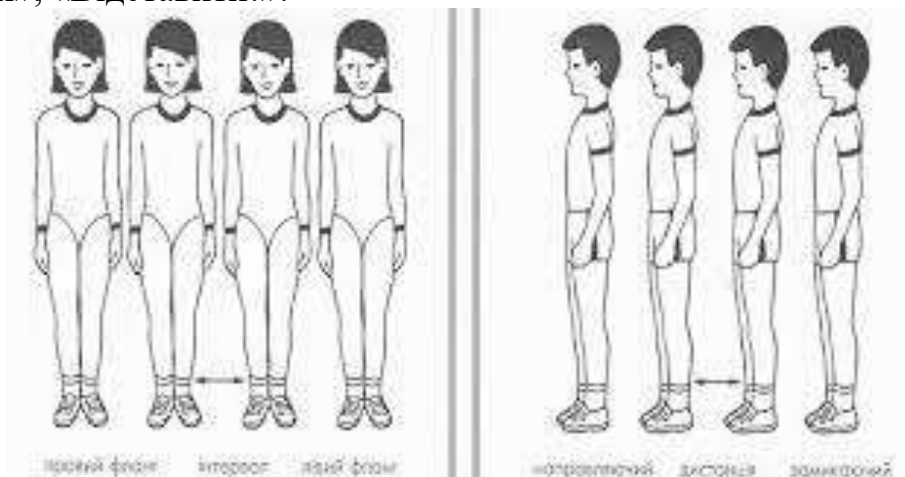
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

2. Бесіда: «**Режим дня. Особиста гігієна** ». Перегляд відео

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

 7:00 - 8:30	 Прокідаюся	 Застеляю постіль	 Чищу зуби	 Снідаю
 8:30 - 12:00	 Іду до школи	 Навчаюся з друзями	 Пізнаю нове	
 12:00 - 15:00	 Обідаю	 Отримую високі бали	 Вігвігую мистецькі гуртки	
 15:00 - 18:00	 Граюся на подвір'ї	 Граю в активні ігри	 Проводжу час з друзями	
 18:00 - 20:30	 Вечеряю	 Роблю домашнє завдання	 Збираю рюкзак на завтра	 Читаю книгу
 20:30 - 21:30	 Мрію	 Приймаю душ	 Лягаю спати	

3. Підготовчі вправи: шикування, команди «У колону по одному — ставай!», «У коло — ставай», «Відставити!».



4. Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів та вправи для м'язів тулуба з вихідних положень стоячи

<https://www.youtube.com/watch?v=KIUugo5O92w>

5. Рухлива гра «Рухайся - замри!»

<https://www.youtube.com/watch?v=TixKeFFvGq0>