

Дата: **10.09.24**

Клас: **2 – Б**

Предмет: **Фізична культура**

Вчитель: **Лисенко О. Б.**

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.

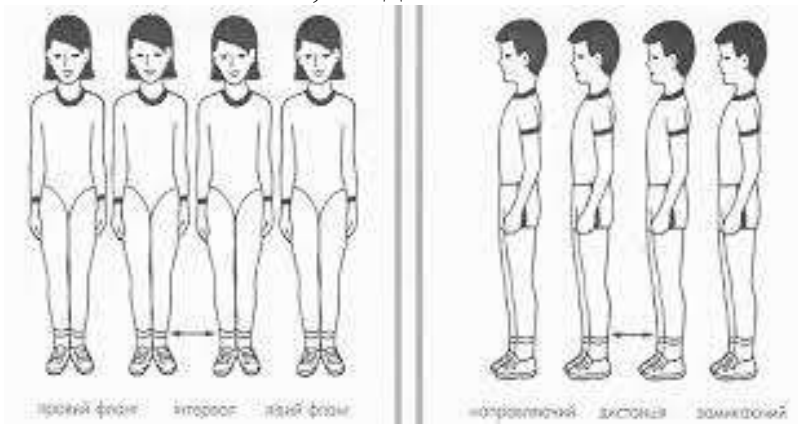
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

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

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

 7:00 - 8:30	 Прокидаюся	 Застеляю постіль	 Чищу зуби	 Снігаю
 8:30 - 12:00	 Іду до школи	 Навчаюся з друзями	 Пізнаю нове	
 12:00 - 15:00	 Обідаю	 Отримую високі бали	 Відаю мистецькі гуртки	
 15:00 - 18:00	 Граюся на повітрі	 Граю в активні ігри	 Проводжу час з друзями	
 18:00 - 20:30	 Вечеряю	 Роблю домашнє завдання	 Збираю рюкзак на завтра	 Читаю книги
 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=KlUuqo5O92w>

5. Рухлива гра «Рухайся - замри!»

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

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