

Дата: 06.09.24

Клас: 2 – Б

Предмет: Фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: ТМЗ. Бесіда: «Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи». Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!». ЗРВ. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок. Рухлива гра .

Мета : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ; вправляти дітей у виконанні вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок; закріпити вміння виконувати стройові команди та бігові вправи; 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: «Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи». Перегляд відео

<https://youtu.be/qh18ffqfWgI>

3. Підготовчі вправи: стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

4. Організовуючі та загальнорозвивальні вправи на місці.

<https://youtu.be/DeKliLsY1kc>

5. Вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок.

<https://www.youtube.com/watch?v=e8UUMMpK5Lc>

6. Рухлива гра «Чотири стихії»

<https://www.youtube.com/watch?v=e1nSauByG9Y>