**Дата: 04.09.2024 Фізична культура 2-А Вчитель: Юшко А.А.**

**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; пояснити значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи; вправляти дітей у виконанні підготовчих вправ (стійка широка, виконання стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»); ознайомити з вправами для верхніх кінцівок і плечового пояса, згинання та розгинання верхніх кінцівок; розвивати правильну поставу; 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**](https://youtu.be/Gl04yaXfpLo)

**2.** Бесіда «Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи». Перегляд відео «Спорт-запорука здоров’я

[**https://youtu.be/Ii7sgxcwXB0**](https://youtu.be/Ii7sgxcwXB0)

3. Загальнорозвивальні вправи

[**https://youtu.be/8ETG-v\_yjNI**](https://youtu.be/8ETG-v_yjNI)

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

[**https://youtu.be/aklmPlBrksI**](https://youtu.be/aklmPlBrksI)

5. Руханка

[**https://youtu.be/lUwSEmr1Yf0**](https://youtu.be/lUwSEmr1Yf0)

Рухливі ігри на подвір’ї в колі друзів.

***Пам’ятаємо: рухова активність зміцнює здоров’я, розвиває силу, витривалість, швидкість, спритність!***

