

Дата:13.01.2023р.

Урок:№47

Клас: 8-Б

**Тема уроку:техніка безпеки при виконанні
фізичних вправ.**

**Мета:сприяти розвитку рухових
якостей,виховувати
в учнів любов до занять фізичними вправами.
Домашнє завдання:повторити матеріал і
запам'ятати.**

Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ в домашніх умовах

**Виконуйте фізичні
вправи через 40
хвилин після прийому
їжі!**



40 хвил



Після тренування не їжте **30 - 40** хвилин!



30 -40 хвилин



**Перед виконанням
фізичних вправ
провітрюйте
приміщення**



**Не починайте
займатися**

при поганому

самопочутті



**Одягайтесь у
зручний
спортивний
одяг**



**Самостійно
не
виконуйте
невідомі
вам рухи”**



**Не робіть трюкові
або складні
елементи!**



**Не виконуйте вправи
з ТЯЖКИМ
навантаженням!**





БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!



**Домашнє завдання:
ознайомитись з матеріалом і
запам'ятати.**