

**Тема.** *О.В. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності». Загально-розвивальні вправи з м'ячами. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата). Рухлива гра.*

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; повторити комплекс загально-розвиваючих вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; закріплювати вміння виконувати розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»; розвивати правильну поставу; вчити підтягуванню у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, здорового способу життя.

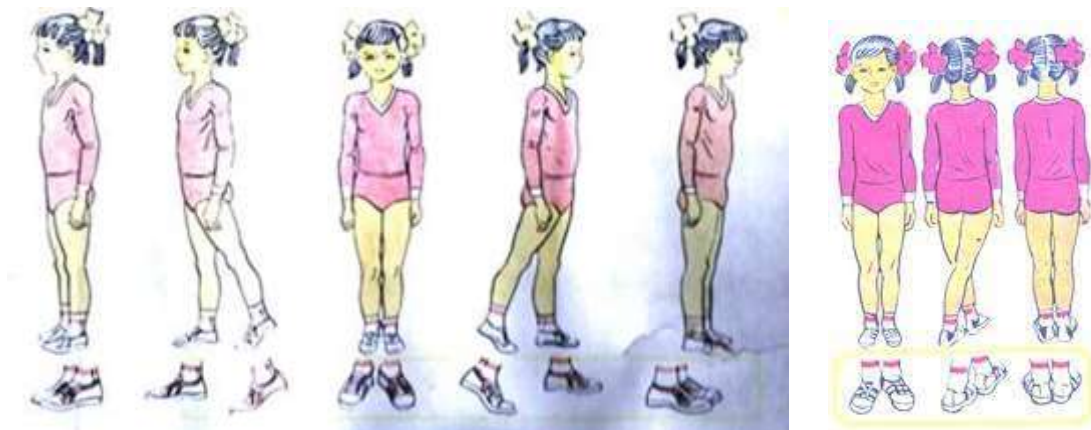
### Опорний конспект уроку

1. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

<https://www.youtube.com/watch?v=jsSmkwwg4aUg>

[https://www.youtube.com/watch?v=SR\\_4QXKkJ3k](https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k)

2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»



3. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

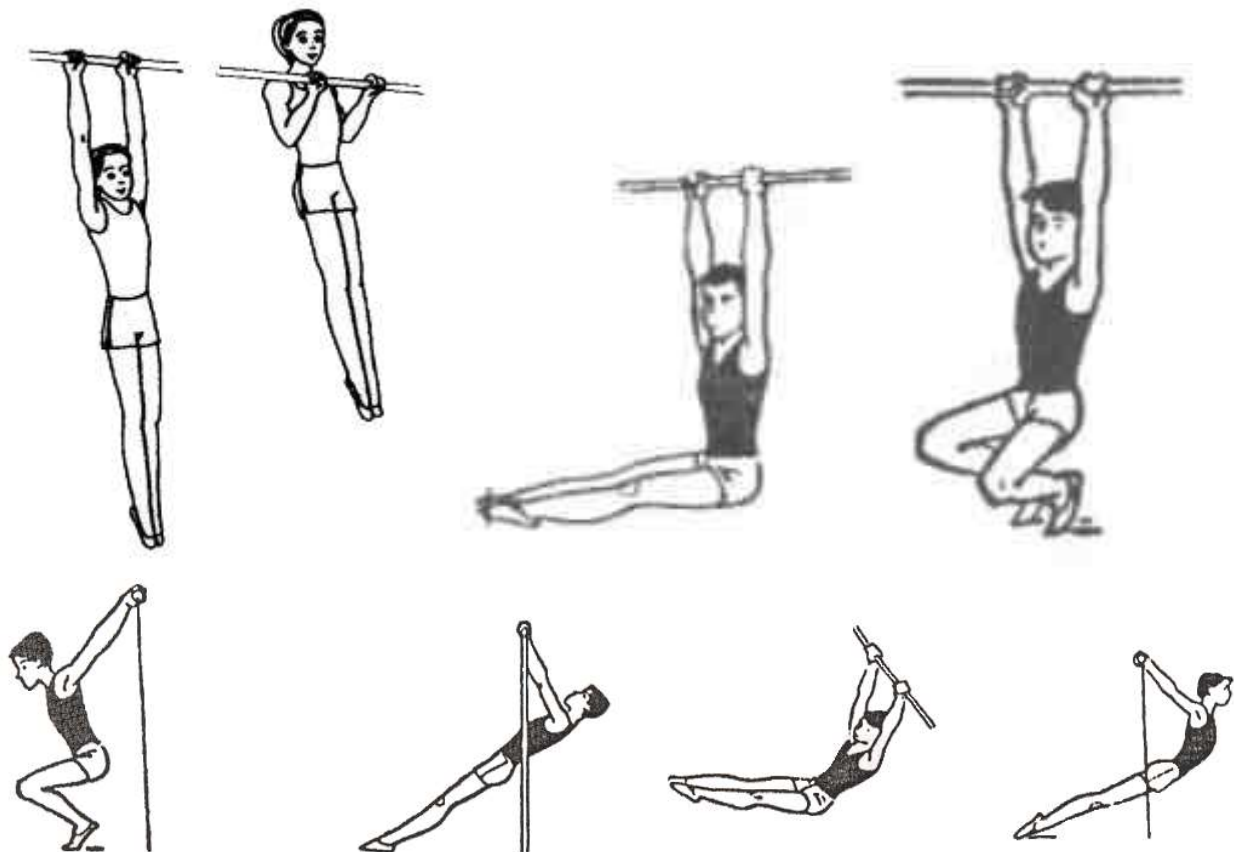
<https://www.youtube.com/watch?v=sUKjzLYhotY>

4. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

<https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA>

5. ЗФП: підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата).

### ЗФП: виси



#### 7. Рухлива гра «Світлофор»

<https://www.youtube.com/watch?v=t6cjC08Mais>

#### **Рухлива гра «Світлофор»**

**Мета:** зняти напругу, активізувати увагу учнів.

**Хід вправи.**

Учні рухаються, а ведучий (учитель, тренер) називає кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти. Якщо тренер називає: «Зелений!» - учасники продовжують іти по колу і плескають в долоні. Якщо ведучий називає: «Жовтий!» - то учасники повинні зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується у швидкому темпі.

