

**Тема.** ТМЗ. Бесіда: «Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів». 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 впливом позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів; повторити з комплекс загальнорозвиваючих вправ; вправляти у виконанні стройових завдань: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»; розвивати правильну поставу; 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: «Вплив позитивних та негативних чинників на стан здоров'я учнів».

Перегляд відео «Негативний вплив алкоголю на здоров'я людини»

<https://youtu.be/dABkVLgF8kQ?si=FeZLYOUUpudCpRnQE>

«Негативний вплив куріння на здоров'я людини»

<https://youtu.be/ITUH6RiAvfY?si=GCRu-qeOrV3f2B3m>

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

<https://youtu.be/WPwFBDLQ0xQ?si=JGjiDFT7B-M4-Uo2>

4. Загальнорозвивальні вправи на місці.

<https://youtu.be/DeKliLsY1kc>

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

[https://youtu.be/vd\\_CtmfDzXA?si=whSNzMQ5pCtBOrTR](https://youtu.be/vd_CtmfDzXA?si=whSNzMQ5pCtBOrTR)

6.Рухлива гра «Я від тебе утечу»

<https://youtu.be/PKfcqtp7-Gg>



***Пам'ятай:**  
Якщо дитина бігає і грається,  
їй здоров'я усміхається.*