

**Тема.** ТМЗ. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту». Підготовчі вправи: шикування, виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!». ЗРВ. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині. Рухлива гра.

**Мета:** повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; познайомити зі спортивним інвентарем для різних видів спорту; вдосконалювати навички виконання комплексу загально-розвиваючих вправ; навчати шикуванню, виконанню стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!»; тренувати у виконанні колових рухів руками у фронтальній та сагітальній площині; сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, здорового способу життя.

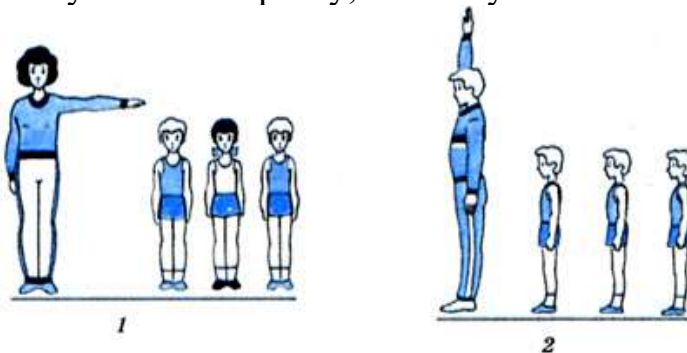
### Опорний конспект уроку для учнів

1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах.

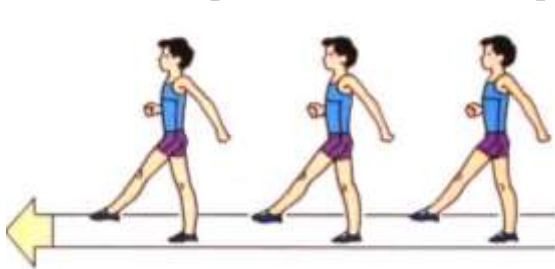
<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

2. Підготовчі вправи:

- шикування в шеренгу, в колону



- виконання стройових завдань: «Кроком руш!», «Клас, стій!»



3. Бесіда: «Спортивний інвентар для різних видів спорту».

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Спортивний інвентар</b> - пристрій, пристосування вузькоспеціального призначення, що використовується при занятті різними видами спорту.</p> <p><b>Спортивний інвентар</b> - термін, що узагальнює використання різних спортивних снарядів, пристосувань, пристроїв, механічних та електронних засобів, використання яких передбачено правилами змагань з окремих видів спорту.</p> | <p><b>Спортивний снаряд</b> - особливий предмет, що використовується для будь-якого або виду спорту і має певні характеристики. Більшість сучасних видів спорту припускають використання спортивних снарядів (м'яч, штанга, диск, спис, гиря, булава, стрічка, бруси, колоду та спеціальних пристосувань (лижі, ковзани, шолом, ключка, окуляри, велосипед, парашут, льодоруб тощо), які є невід'ємною частиною виду спорту, що сприяють досягненню найвищих досягнень в тому чи іншому виді спорту і/або забезпечують безпеку.</p> |
|---|---|

### Гімнастичний інвентар

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| Перекладина                 | Гантелі                |
| Бруси                       | М'ячі набивні до 5 кг. |
| Кінь, козел                 | М'ячі для настільного  |
| Місток для опорних стрибків | Мати гімнастичні в     |
| Канат для перетягування     | чохлах                 |
| Колода гімнастична          | Мати гімнастичні       |
| Лави гімнастичні            | поролонові             |
| Стінка гімнастична          | Дзеркало               |
| Скакалки                    | Секундоміри            |
| Палиці гімнастичні          | Аптечка                |
| Штанга                      |                        |



### Лижний інвентар

Лижі бігові з кріпленнями  
Палиці лижні  
Черевики лижні  
Мазі лижні для різних температур  
Лампа паяльна  
Смола лижна (для просмолювання лиж)

### Легкоатлетичний інвентар

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| Колодки стартові    | Стійки                  |
| Гранати             | Планки металеві         |
| Ядра                | Вимірник для стрибків у |
| Пістолет стартовий  | висоту                  |
| Прапорці суддівські | Рулетка металева        |
| Секундоміри         | Мегафон з батарейками   |
| однострілочні       | Естафетні палиці        |
| Секундоміри         | Аптечка                 |
| двохстрілочні       |                         |





**Інвентар для спортивних споруд**

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| М'ячі баскетбольні                    | Лави                         |
| М'ячі волейбольні                     | Сітки для бадмінтону         |
| М'ячі гандбольні (чоловічі та жіночі) | Сійки для обведення          |
| М'ячі футбольні                       | Годинник-секундомір          |
| Сітки волейбольні                     | Шаховий годинник             |
| Вимірювач висоти волейбольної сітки   | Шахи, шашки                  |
| Ворота гандбольні                     | Столи для настільного тенісу |
| Насоси для надування м'ячів           | Волани для бадмінтону        |
| Свистки суддівські                    | Аптечка                      |
| Прапорці суддівські                   |                              |
| Вишка суддівська                      |                              |



**Туристський інвентар**

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| Туристичні намети              | Сокирки туристичні         |
| Спальні мішки                  | Відра залізні              |
| Рюкзаки                        | Посуд для приготування їжі |
| Подушки гумові надувні         | Компас                     |
| Матраци гумові надувні         | Голки, нитки               |
| Алюмінієві каструлі з кришками | Аптечка, бинти             |
| Розливна ложка                 |                            |



4. Загально-розвивальні вправи .

<https://www.youtube.com/watch?v=qgFe69D9YtY>

5. Колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7ci24KgNLAA>

6. Рухлива гра «Зробить той, хто...»

<https://www.youtube.com/watch?v=qiMN7A5ibp8>

Руханка «Кроком руш»

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



*Пам'ятай:*

*Рухайся більше - проживеш довше.*