

**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; тренувати у виконанні організовуючих вправ, загально-розвивальних вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; формувати навички підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню морально-вольових якостей: витривалості, швидкості, сили, спритності, здорового способу життя, бажання займатись фізкультурою і спортом.

### Опорний конспект уроку для учнів

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

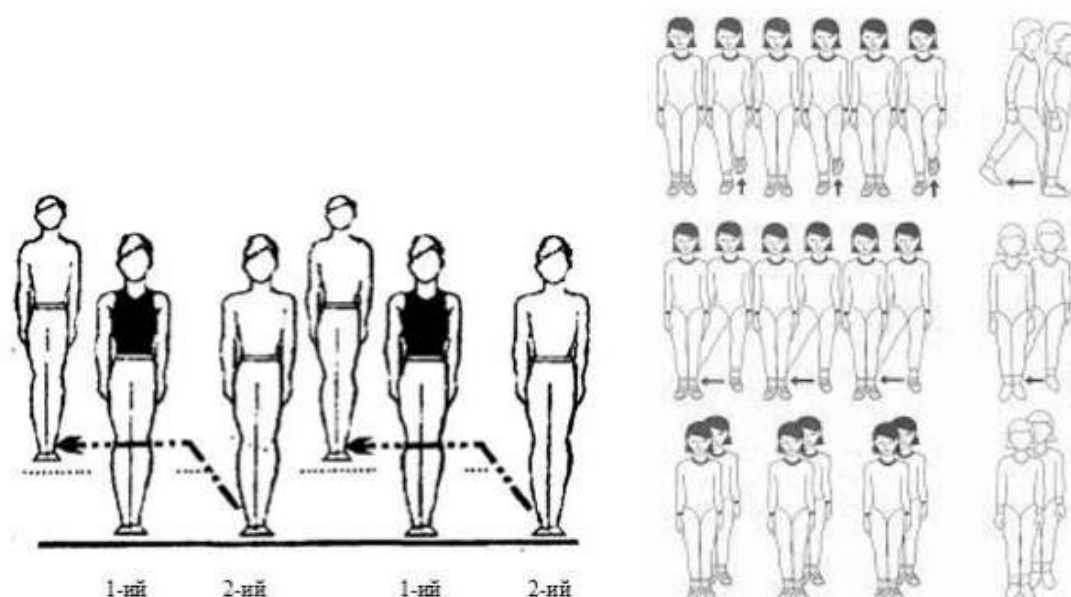
<https://youtu.be/Gl04yaXfpLo>

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

[https://youtu.be/SR\\_4QXKkJ3k](https://youtu.be/SR_4QXKkJ3k)

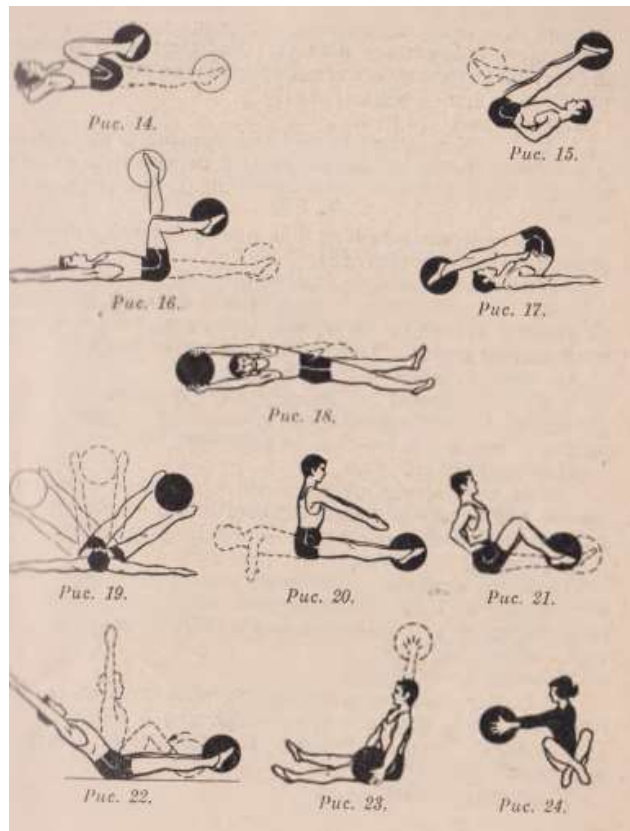
3. Організовуючі вправи.

<https://youtu.be/Wmn6Ekh3qIQ>



4. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

<https://youtu.be/xrmPotwdH58>

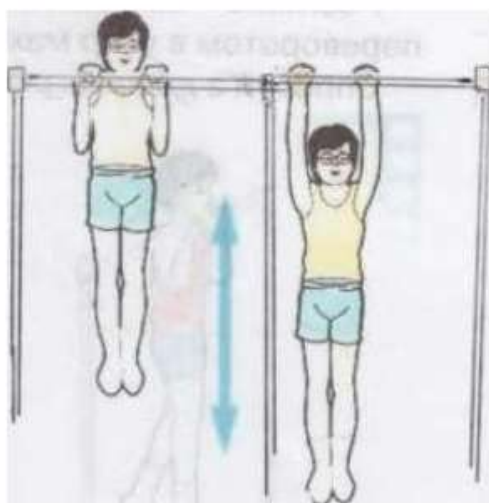


5. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

<https://youtu.be/hЕpyQ9UvTKU>

6. Підтягування у висі (хлопці)

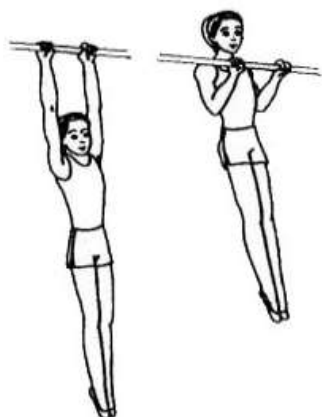
[https://youtu.be/QBPWsMY\\_G5o](https://youtu.be/QBPWsMY_G5o)



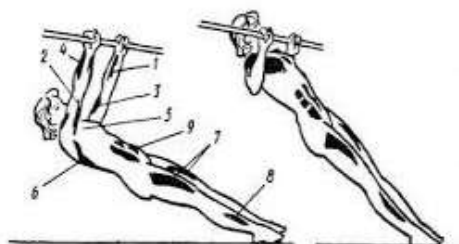
Підтягування у висі на перекладині є контрольною вправою з визначення сили м'язів рук хлопчиків: щоб мати відмінну оцінку, треба підтянутися 4 рази.

у висі лежачи (дівчата)

<https://youtu.be/5DWsatVVnJI>



12. Підтягування у висі лежачи.



7. Руханка з м'ячем.

[https://youtu.be/aKH\\_ow-Zh5E](https://youtu.be/aKH_ow-Zh5E)



**Ранок зустрічай зарядкою,  
вечір проводжай прогулянкою.**