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=jsSmkwg4aUg
https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k

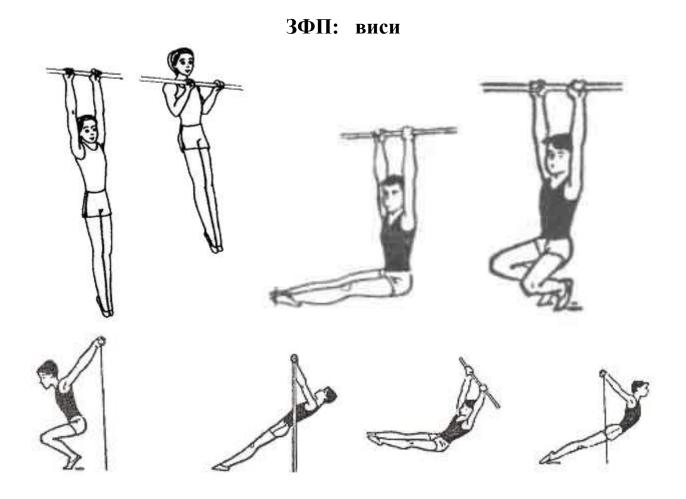
2. Організовуючі вправи: розмикання і змикання, повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»





- 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).



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.