**Тема.** 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.

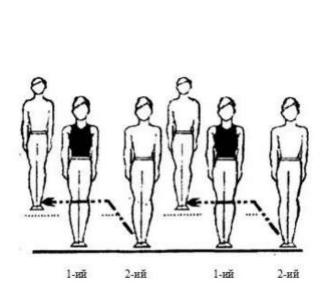
**Мета** : повторити правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури; тренувати у виконанні організовуючих вправ, загально-розвивальних вправ з м'ячем; ознайомити з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики; формувати навички підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); сприяти вихованню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

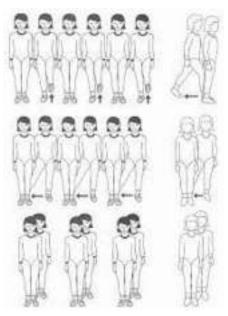
#### Опорний конспект уроку для учнів

- 1. Правила техніки безпеки під час занять спортом в домашніх умовах. <a href="https://youtu.be/Gl04yaXfpLo">https://youtu.be/Gl04yaXfpLo</a>
- 2. ТМЗ: «Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності».

### https://youtu.be/SR\_4QXKkJ3k

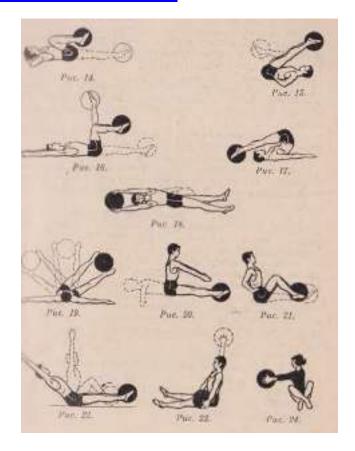
3. Організовуючі вправи. https://youtu.be/Wmn6Ekh3qIQ





4. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем.

# https://youtu.be/xrmPotwdH58

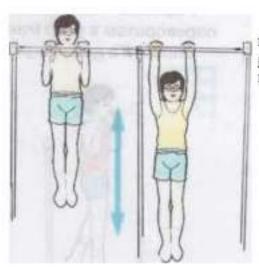


5. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

### https://youtu.be/hEpyQ9UvTKU

6. Підтягування у висі (хлопці)

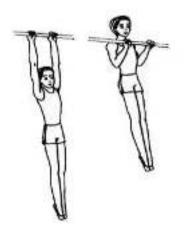
## https://youtu.be/QBPWsMY\_G50



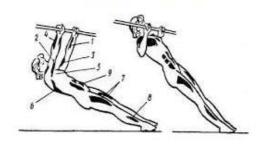
Підтягування у висі на перекладині є контрольною вправою з визначення сили м'язів рук клопчиків: щоб мати відмінну оцінку, треба підтянутися 4 рази.

у висі лежачи (дівчата)

https://youtu.be/5DWsatVVnJI



12.Підтягування у висі лежачи.



7. Руханка з м'ячем. <a href="https://youtu.be/aKH">https://youtu.be/aKH</a> ow-Zh5E



Ранок зустрічай зарядкою, вечір проводжай прогулянкою.