**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№37**

**Дата: 02.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: Рухливі ігри. Футбол. Алтимат.**

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи з м’ячем. ***Футбол.*** Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою. ***Алтимат*.** Нахил вперед з положення сидячи.

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. ЗРВ у русі та на місці.

3. Рухливі ігри. Вправи з м’ячем.

4. Футбол. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою.

5. Алтимат. Нахил вперед з положення сидячи.

**Хід уроку**

1. **Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s>

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

1. **Рухливі ігри. Вправи з м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=nglv43jhYGg>

1. **Футбол. Жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою.**

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

1. **Алтимат. Нахил вперед з положення сидячи.**

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

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати нахил вперед з положення сидячи згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=SlntMJNzfAs> **, написати на який максимальний результат вдалось прогнутись по довжині.**

Відправити відео на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман