**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№22**

**Дата: 03.03.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: Шашки. Настільний теніс. Панна.**

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ. Шашки.*** Вправи з малим м’ячем/яблуком.***Настільний теніс.*** Вправи з м’ячем. ***Панна.*** Вправи для спини.

**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. Шашки***.*** Вправи з малим м’ячем/яблуком.

4. Настільний теніс. Вправи з м’ячем.

5. Панна. Вправи для спини.

**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>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wm2_xBdDs4&t=321s>

1. **Шашки. Вправи з малим м’ячем/яблуком.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TeQ47J6uMgA>

1. **Настільний теніс. Вправи з м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sj2_m67PfAk>

1. **Панна. Вправи для спини.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1yvQvxnUcCI> **.**

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи з малим м’ячем/яблукомяк на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=TeQ47J6uMgA>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.