**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№38**

**Дата: 05.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи з подушкою. ***Футбол.*** Вкидання м’яча з місця і після розбігу. ***Алтимат.*** Вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.

**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 подушкою.

4. Футбол. Вкидання м’яча з місця і після розбігу.

5. Алтимат. Вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.

**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 подушкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uTJH0GLH8Wk>

1. **Футбол. Вкидання м’яча з місця і після розбігу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=C5YypsFZ4y4>

1. **Алтимат. Вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c> **(будь-які 5).**

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