**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№23**

**Дата: 06.03.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ. Шашки.*** Гра в шашки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.. Розв’язування шашкових діаграм. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді. **Панна.** Навчальна гра панна.

**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.*** Гра в шашки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.. Розв’язування шашкових діаграм.

4. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді.

5. **Панна.** Навчальна гра панна.

**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.*** Гра в шашки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.. Розв’язування шашкових діаграм.

<https://www.youtube.com/watch?v=xljgY8iwMCU>

<https://www.youtube.com/watch?v=eAcc1GEIR30>

1. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді.

<https://www.youtube.com/watch?v=8O0XhnTe794>

1. **Панна.** Навчальна гра панна.

[**https://www.youtube.com/watch?v=YwFwVLivh78**](https://www.youtube.com/watch?v=YwFwVLivh78)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

Виконати вправи берпі 10 разів

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk&t=36s>

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