**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№39**

**Дата: 06.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи для постави. ***Футбол.*** Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт. **Алтимат.** Вправи для шиї.

**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 для постави.

4. Футбол. Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт.

5. Алтимат. Вправи для шиї.

**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 для постави.**

<https://www.youtube.com/watch?v=SWK9nbD5-ps>

1. **Футбол. Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2Od_74wtipg>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=oTd-bKb7Dm4>

1. **Алтимат. Вправи для шиї.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4iOQoeUZ7Oo>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для шиї згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=4iOQoeUZ7Oo> **(будь-які 5).**

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