**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№12**

**Дата: 07.02.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ.* Шашки.** Вправи для рук. **Настільний теніс.** ЗРВ.СФП. Вправи для відновлення дихання та гнучкість.  **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 для рук.

4. Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Вправи для відновлення дихання та гнучкість.

5. Панна. Вправи із стільцем.

**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 для рук.**

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

1. **Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Вправи для відновлення дихання та гнучкість.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RH1dIcLW9Kg>

1. **Панна. Вправи із стільцем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CH_zjQ68OWg>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи із стільцем як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=CH_zjQ68OWg>

Результат записати на відео (5 вправ на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.