**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№40**

**Дата: 09.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Суглобова гімнастика. ***Футбол.*** Удари по м’ячу ногою. **Алтимат.** Вправи на м'язи преса.

**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. Суглобова гімнастика.

4. Футбол. Удари по м’ячу ногою.

5. Алтимат. Вправи на м'язи преса.

**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. Суглобова гімнастика.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gh87WOKUb6A&t>

1. **Футбол. Удари по м’ячу ногою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=h0IyEuQquBc>

1. **Алтимат. Вправи на м'язи преса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OCgpUkTAIKM&t>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи на м’язи преса згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=OCgpUkTAIKM&t> **(будь-які 5).**

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