**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№28**

**Дата: 11.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри*. Рухливі ігри за вибором дітей. *Футбол*. Діставання підвішеного м’яча головою. *Алтимат*. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі ігри та естафети з фризбі.

**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. Рухливі ігри за вибором дітей.

4. Футбол. Діставання підвішеного м’яча головою.

5. Алтимат. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі ігри та естафети з фризбі.

**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. Рухливі ігри за вибором дітей.**

**4. Футбол. Діставання підвішеного м’яча головою.**

https://www.youtube.com/watch?v=1MkgE3amfGI

**5. Алтимат. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі ігри та естафети з фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vsr8Lh3M2r4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jNQv0K7feQg>

https://www.youtube.com/watch?v=mTyGDly36\_M

https://www.youtube.com/watch?v=r4ECC6VESZI

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати дівчатам 30 раз скручування на прес, хлопцям 50 раз.**

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