**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№1**

**Дата: 13.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці. ***Настільний теніс.*** Правила безпеки під час занять настільним тенісом. ЗРВ.СФП. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. ***Панна.*** Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Естафети з елементами вправ.

**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. Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці.

4. Настільний теніс. Правила безпеки під час занять настільним тенісом. ЗРВ.СФП. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.

5. Панна. Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Естафети з елементами вправ.

**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. Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку. Шашки-100 та шашки-64 (бразильська та чеккерс). Початкове розміщення шашок на дошці.**

<https://youtu.be/GSHIn-CcYNs?t=50>

<https://www.youtube.com/watch?v=FmkdxiI9cjk>

<https://www.youtube.com/watch?v=E0TJef2IGJk&t>

1. **Настільний теніс. Правила безпеки під час занять настільним тенісом. ЗРВ.СФП. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cqCPxX4pqaQ>

https://www.youtube.com/watch?v=AKy-93IbGTU

1. **Панна. Легендарні Едвард Ван Гілс і Іззі Хітман, як засновниками вуличного футболу в Світі. Досягнення гри панна на міжнародній арені. Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Естафети з елементами вправ.**

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

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

**Домашнє завдання:**

1. **Повторити правила гри Панна.**