**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№26**

**Дата: 13.03.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ.* Шашки.** Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді. **Панна.** Навчальна гра панна.

**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.** Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

4. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді.

5. **Панна.** Навчальна гра панна.

**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.** Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

<https://www.youtube.com/watch?v=2TdyzR-l8oQ>

1. **Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді. Вправи з подушкою.

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

1. **Панна.** Навчальна гра панна. Як правильно стояти у планці.

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи з подушкою <https://www.youtube.com/watch?v=raGtXoPloJg>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір) та відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.