**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№29**

**Дата: 14.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ОВ. ЗРВ. **Рухливі ігри з м'ячами Футбол. Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м’яча у гру партнеру, який відкривається. Алтимат. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».**

**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 з м'ячами

4. Футбол. Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м’яча у гру партнеру, який відкривається.

5. Алтимат. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».

**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 з м'ячами**

<https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E>

1. **Футбол. Кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м’яча у гру партнеру, який відкривається.**

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

1. **Алтимат. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».**

<https://www.youtube.com/watch?v=YDcroS6PaIg&t=1s>

**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