**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№30**

**Дата: 15.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ОВ. ЗРВ. **Рухливі ігри з м’ячами. Футбол. Удари середньою частиною підйому; удари різними спо-собами; удари на точність і дальність. Алтимат. Верхні кидки хамер і блейд. Фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Навчальна гра.**

**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. Удари середньою частиною підйому; удари різними спо-собами; удари на точність і дальність.

5. Алтимат. Верхні кидки хамер і блейд. Фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Навчальна гра

.**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. Удари середньою частиною підйому; удари різними спо-собами; удари на точність і дальність.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uv8j9oDVZZw>

1. **Алтимат. Верхні кидки хамер і блейд. Фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Навчальна гра**

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