**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№2**

**Дата: 16.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових діаграм. ***Настільний теніс***. Накати справа та зліва, удари, контрудари. Використання зрізок при накатах. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. ***Панна.*** Значення прикладної та спеціальної фізичної підготовки для гравців панни. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. 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. Шашки. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових діаграм.

4. Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари. Використання зрізок при накатах. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.

5. Панна. Значення прикладної та спеціальної фізичної підготовки для гравців панни. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. 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>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wm2_xBdDs4&t=321s>

1. **Шашки. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових діаграм.**

<https://www.youtube.com/watch?v=VR9Av0-w77w>

<https://www.youtube.com/watch?v=pZzGkd0LtK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=thsPk9CJrrk>

<https://www.youtube.com/watch?v=KM_zxOTgu8U>

1. **Настільний теніс. Накати справа та зліва, удари, контрудари. Використання зрізок при накатах. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.**

<https://www.youtube.com/watch?v=-c3nUIzyi54>

<https://www.youtube.com/watch?v=sz3C-rEk_M8>

<https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIlv4>

1. **Панна. Значення прикладної та спеціальної фізичної підготовки для гравців панни. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Контроль м'яча, фінти, трюки, передачі, удари. Навчальна гра.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UD7dnB3gCME&t=1s>

https://www.youtube.com/watch?v=FOK9-BgPH-k

https://www.youtube.com/shorts/6fIUoGQ\_fH0

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на прес з м’ячем (можна використати будь-який зручний предмет) як показано на відео [https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=192s)

Результат записати на відео (5 будь-яких вправ), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.