**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№43**

**Дата: 16.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи з гімнастичними палицями. ***Футбол.*** Жонглювання м’яча. **Алтимат.** Вправи для розвитку рухливості та сили кисті.

**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. Вправи з гімнастичними палицями.

4. Футбол. Жонглювання м’яча.

5. Алтимат. Вправи для розвитку рухливості та сили кисті.

**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. Вправи з гімнастичними палицями.**

<https://www.youtube.com/watch?v=guMr8JwtAS4>

1. **Футбол. Жонглювання м’яча.**

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

1. **Алтимат. Вправи для розвитку рухливості та сили кисті**.

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

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку рухливості та сили кисті згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=AhMaoyfWBsI>  **(будь-які 5).**

Відправити відео на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман