**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№3**

**Дата: 17.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції. Вправи для відновлення емоційного стану. ***Настільний теніс***. ЗРВ.СФП. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Способи прийому таких подач та контратака. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. ***Панна.*** Загартовування організму. Здоровий спосіб життя. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Прямі та бокові удари по м'ячу. 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. Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції. Вправи для відновлення емоційного стану.

4. Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Способи прийому таких подач та контратака. 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. Шашкова нотація. Запис шашкових ходів позиції. Вправи для відновлення емоційного стану.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EGvwJXu3D0A>

<https://www.youtube.com/shorts/xT-zfMZMJxI>

1. **Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Способи прийому таких подач та контратака. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.**

<https://www.youtube.com/shorts/tDDTebnTa-M> (виконання)

<https://www.youtube.com/shorts/xWx7iR4fy18> (порівняння з нижнім обертанням)

<https://www.youtube.com/shorts/QRoj_pM5dlg> (спаринг)

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=peP2vJrwtdk>

https://www.youtube.com/watch?v=HUk5uDyP7ow

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку плечового поясу як показано на відео <https://www.youtube.com/watch?v=LuZoBcnpWWE>

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