**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№16**

**Дата: 17.02.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ.* Шашки.** Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. **Настільний теніс.** ЗРВ.СФП. Вправи для рук.  **Панна.** Вправи для ніг.

**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. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Вправи для рук.

5. Панна. Вправи для ніг.

**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. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=g0kXSVkln74>

1. **Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Вправи для рук.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vd_CtmfDzXA&t=5s>

1. **Панна. Вправи для ніг.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pQ0TDIXYwWQ>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку м'язів грудей як на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=g0kXSVkln74>

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