**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№31**

**Дата: 18.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Рухливі ігри. Рухливі ігри з перенесенням предметів. Футбол. Удари по м’ячу середньою частиною лоба. Алтимат. Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».**

**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 перенесенням предметів.

4. Футбол. Удари по м’ячу середньою частиною лоба. Вправи для розвитку швидкості.

5. Алтимат. Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп». Вправи для м’язів рук.

**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 перенесенням предметів.**

https://www.youtube.com/watch?v=xWS1xtt2f2Y

1. **Футбол. Удари по м’ячу середньою частиною лоба**. **Вправи для розвитку швидкості.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EO2DfZ4d3Ms>

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

1. **Алтимат. Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп». Вправи для м’язів рук.**

https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo?t=43

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для м’язів рук (вправа 5 та 7) згідно відео** [**https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo?t=43**](https://youtu.be/QWPOK4Tfeoo?t=43) **.**

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