**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№44**

**Дата: 19.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи для стоп. ***Футбол.*** Різновиди футболу. **Алтимат.** Вправи для м’язів пресу.

**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 для стоп.

4. Футбол. Різновиди футболу.

5. Алтимат. Вправи для м’язів пресу.

**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 для стоп.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

1. **Футбол. Різновиди футболу.**

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

1. **Алтимат. Вправи для м’язів пресу**.

<https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для м’язів пресу згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk> **(будь-які 5).**

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