**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№4**

**Дата: 20.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Вправи для відновлення емоційного стану. ***Настільний теніс***. Вправи для розвитку швидкості реакції. ***Панна.*** Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. 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. Вправи для відновлення емоційного стану.

4. Настільний теніс. Вправи для розвитку швидкості реакції.

5. Панна. Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. 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. Вправи для відновлення емоційного стану.**

<https://www.youtube.com/watch?v=r5rE4RBEG0k>

1. **Настільний теніс. Вправи для розвитку швидкості реакції.**

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tonFvJkbO-E>

1. **Панна. Прийом м'яча після удару від стіни та в парах. Навчальна гра.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LgUnepk-Wso>

<https://www.youtube.com/watch?v=nogg2kuOztY> загальнорозвиваючі вправи

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку швидкості реакції як показано на відео (одне відео на вибір)

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tonFvJkbO-E>

Результат записати на відео (для першого варіанту бажано взяти декілька однакових предметів, але різного кольору, якщо немає, то замінити на те, що є), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.