**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№45**

**Дата: 20.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** Вправи для м’язів ніг. ***Футбол.*** Жести суддів у футболі. **Алтимат.** Вправи з гімнастичними палицями.

**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 м’язів ніг.

4. Футбол. Жести суддів у футболі.

5. Алтимат. Вправи з гімнастичними палицями.

**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 м’язів ніг.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UD7dnB3gCME>

1. **Футбол. Жести суддів у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=t9UhFw7Ew1A&t>

1. **Алтимат. Вправи з гімнастичними палицями**.

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

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи з гімнастичними палицями (можна використати пояс з халату) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=Sjpiyslrrjs> **(будь-які 5).**

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