**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№32**

**Дата: 21.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.*** **Рухливі ігри для активного відпочинку. *Футбол.* Зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому. *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 для активного відпочинку.

4. Футбол. Зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому.

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 для активного відпочинку. Вправи для розвитку гнучкості.**

https://www.youtube.com/watch?v=mOCzx8Xnzg8

1. **Футбол. Зупинка м’яча внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому.**

https://www.youtube.com/watch?v=MvEbiUm0BqY

1. **Алтимат. Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп». Вправи з гантелями/пляшками води.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hj01M1JLPWk>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку гнучкості згідно відео** https://www.youtube.com/watch?v=mOCzx8Xnzg8**.**

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