**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№33**

**Дата: 22.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.* Естафети з мячами. *Футбол.* Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча. *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. Естафети з м’ячами.

4. Футбол. Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча.

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. Естафети з м’ячами. Вправи з м’ячем.**

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

1. **Футбол. Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча.**

<https://youtu.be/ecxp4OemqAY?t=57>

1. **Алтимат. Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі ігри алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп». Вправи для розвитку рухливості та сили м'язів пальців**

<https://www.youtube.com/watch?v=1OeGVAA-sYk>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи з м’ячем (будь-яких 5 штук) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=nglv43jhYGg>**. Замість м’яча можна використовувати іграшку.**

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