**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№5**

**Дата: 23.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Вправи для відновлення емоційного стану. ***Настільний теніс***. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Техніка прийому подач з верхнім обертанням м’яча. Рухливі ігри. ***Панна.*** Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. Навчальна гра панна.

**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. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Техніка прийому подач з верхнім обертанням м’яча. Рухливі ігри.

5. Панна. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. Навчальна гра панна.

**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=He-152zghYs>

1. **Настільний теніс. Подачі з верхнім обертанням м’яча. Техніка прийому подач з верхнім обертанням м’яча. Рухливі ігри.**

<https://www.youtube.com/watch?v=_RA4SxmvgB4>

1. **Панна. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. Навчальна гра панна.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2Nxoly2s124> (вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей)

https://www.youtube.com/watch?v=hGjZ6gaCPdI&t

<https://www.youtube.com/watch?v=Wq38o2GbIWU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IZt5ODmkg7U> (вправи для пресу)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей як показано на відео <https://www.youtube.com/watch?v=2Nxoly2s124>

Результат записати на відео (5 будь-яких вправ), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.