**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№46**

**Дата: 23.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Рухливі ігри з м’ячами. Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами. 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 з м’ячем.

4. Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами

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>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wm2_xBdDs4&t=321s>

1. **Рухливі ігри. Вправи з** **м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=aKH_ow-Zh5E&t=13s>

1. **Футбол. Індивідуальні та командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра за спрощеними правилами**

<https://www.youtube.com/watch?v=Fy7rBqYoNQ4&t=5s>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Sjpiyslrrjs&t=20s>

**Домашнє завдання:**

Повторити правила техніки безпеки на уроках фізичної культури.