**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 24.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Шашки.*** Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. ***Настільний теніс***. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. ***Панна.*** Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей.

**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. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.

5. Панна. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей.

**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. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.**

​​<https://youtu.be/y0OhGtMY-DE?t=153>

<https://www.youtube.com/watch?v=uk0PlBkAm-g>

1. **Настільний теніс. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.**

<https://www.youtube.com/shorts/lCdpDvsMwOQ>

1. **Панна. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=P0EPZ6EjRMk>

<https://www.youtube.com/watch?v=jvbeACO5Y64> (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=P0EPZ6EjRMk>

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