**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№19**

**Дата: 24.02.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ. Шашки.*** Вади гри в дебюті.**Настільний теніс.** Навчальна гра в одиночному розряді. **Панна.** 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***.*** Вади гри в дебюті.

4. Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Навчальна гра в одиночному розряді.

5. Панна. 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.** Вади гри в дебюті.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7M_zOqlWTQ>

1. **Настільний теніс. ЗРВ.СФП.** Навчальна гра в одиночному розряді.

<https://www.youtube.com/watch?v=WUhQrsFD2JY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AKy-93IbGTU&t=16s>

1. **Панна.** Навчальна гра панна.

[**https://www.youtube.com/watch?v=e98kRN-X7Aw&t=17s**](https://www.youtube.com/watch?v=e98kRN-X7Aw&t=17s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для плечей як на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=oEQr7e6lXxY&t=9s>

Результат записати на відео (2 вправ на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.