**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№34**

**Дата: 25.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.* Рухливі ігри за вибором дітей*. Доджбол*. Історія та правила гри. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м’яча. *Алтимат*. Вправи для розвитку рівноваги та координації.**

**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. Руханка сидячи.

4. Доджбол. Історія та правила гри. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м’яча.

5. Алтимат. Вправи для розвитку рівноваги та координації.

**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. Руханка сидячи.**

https://www.youtube.com/watch?v=1gp5YUi8Ndg

1. **Доджбол. Історія та правила гри. Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uTINmN5nFFM>

<https://www.youtube.com/watch?v=G2fATwzGu0c>

1. **Алтимат. Вправи для розвитку рівноваги та координації**

<https://www.youtube.com/watch?v=84lb6gMvq80>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку рівноваги та координациї (будь-яких 5 штук) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=84lb6gMvq80>

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