**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№47**

**Дата: 26.12.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Рухливі ігри. Силові вправи. Футбол. Набивання м’яча. Алтимат. Вправи сидячи.**

**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. Силові вправи.

4. Футбол. Набивання м’яча.

5. Алтимат. Вправи сидячи.

**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. Силові вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=m59Pju0IIFA>

1. **Футбол. Набивання м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fJ7BltfMr5c>

1. **Алтимат. Вправи сидячи**.

<https://www.youtube.com/watch?v=1PKjVCvvIRA>

**Домашнє завдання:**

Повторити правила футболу.