**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№7**

**Дата: 27.01.2025**

**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.** ЗРВ.СФП. **Панна.** Вправи для розвитку спритності. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. 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. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Настільний теніс. ЗРВ.СФП

5. Панна. Вправи для розвитку спритності. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. 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. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=y0OhGtMY-DE&t=13s>

1. **Настільний теніс.** ЗРВ.СФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=AKy-93IbGTU&t=66s>

1. **Панна.** Вправи для розвитку спритності. Бокові та прямі удари. Прийом м'яча від стіни та в парах. Навчальна гра панна.

<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 вправу берпі як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk&t=67s>

Результат записати на відео (10 разів ), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.