**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№20**

**Дата: 27.02.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ. Шашки.*** Вправи для зап’ястя.***Настільний теніс.*** Вправи сидячи. ***Панна.*** Вправи для сили м'язів ніг.

**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***.*** Вправи для зап’ястя.

4. Настільний теніс. Вправи сидячи.

5. Панна. Вправи для сили м'язів ніг.

**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. Вправи для зап’ястя.**

<https://www.youtube.com/shorts/_XiSQ-paXvA>

1. **Настільний теніс. Вправи сидячи.**

<https://youtu.be/HT7rPqFs_Mw?t=41>

1. **Панна.** **Вправи для сили м'язів ніг.**

<https://www.youtube.com/watch?v=lnZO0nixsqE>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для сили м'язів нігяк на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=lnZO0nixsqE>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.