**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№21**

**Дата: 28.02.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ. Шашки.*** Вправи для розвитку сили рук.***Настільний теніс.*** Присідання. ***Панна.*** Вправи на розвиток рівноваги.

**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 розвитку сили рук.

4. Настільний теніс. Присідання.

5. Панна. Вправи на розвиток рівноваги.

**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 розвитку сили рук.**

<https://www.youtube.com/watch?v=iFbRNZBpG90>

1. **Настільний теніс. Присідання.**

<https://www.youtube.com/watch?v=IkydMY0HY04>

1. **Панна.** **Вправи на розвиток рівноваги.**

<https://www.youtube.com/watch?v=tBN2085WRD8>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на розвиток рівновагияк на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=tBN2085WRD8>

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