**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№35**

**Дата: 28.11.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. *Рухливі ігри.* Рухливі ігри для активного відпочинку. *Футбол.* Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча. Алтимат. Вправи для розвитку 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 з гімнастичними палицями (для заміни можна взяти пояс з халату).

4. Футбол. Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча.

5. Алтимат. Вправи для розвитку 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 з гімнастичними палицями.**

<https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y&t=10s>

1. **Футбол. Вдосконалення вивчених способів ведення м’яча.**

https://www.youtube.com/watch?v=ecxp4OemqAY

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

<https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI>

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку координації (будь-яких 5 штук) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI>

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