**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Дата: 30.01.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ.ЗРВ.* Шашки.** Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. **Настільний теніс.** ЗРВ.СФП. Контратакувальні дії в захисті. **Панна.** Вправи для розвитку сили, гнучкості. Бокові та прямі удари.

**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. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Контратакувальні дії в захисті.

5. Панна. Вправи для розвитку сили, гнучкості.

**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. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=84lb6gMvq80>

1. **Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Контратакувальні дії в захисті.**

<https://www.youtube.com/shorts/cK9og7JiLX8>

1. **Панна. Вправи для розвитку спритності.**

<https://www.youtube.com/watch?v=B664LITHtnw>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку гнучкості як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=Tn00Nrn8RC4>

Результат записати на відео (5 будь-яких вправ), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.