**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№9**

**Дата: 31.01.2025**

**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. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.  **Панна.** Комплекс вправ для плечового поясу та рук з гімнастичною палицею.

**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. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

5. Панна. Комплекс вправ для плечового поясу та рук з гімнастичною палицею.

**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=1jNdO5HTyh0>

1. **Настільний теніс. ЗРВ.СФП. Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zl31XS-nZB0>

1. **Панна. Комплекс вправ для плечового поясу та рук з гімнастичною палицею.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yqCCS6n2buM>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи комплекс вправ для плечового поясу та рук з гімнастичною палицею (можна використати пояс з халату) як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=yqCCS6n2buM>

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