**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№1**

**Дата: 02.09.2024**

**Клас: 7-А 7 - Б**

**Модуль:** легка атлетика, баскетбол, панна

**Завдання уроку:**

1.Прослухати інструктаж з правил безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури.

2.Ознайомитись з обраними у першій четверті модулями: легка атлетика, баскетбол, панна

3.Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

4. Рухливі ігри естафети з м’ячем

**Хід уроку**

**1. Первинний інструктаж з правил безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконання фізичних вправ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=mOgcpsJFOLA**](https://www.youtube.com/watch?v=mOgcpsJFOLA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

**2. Ознайомлення з обраними модулями першої четверті.**

* **Легка атлетика**

[(259) Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.Модуль легка атлетика - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=xsDxTbnsuUY&list=PLxFXHjwqWFR0v7JRCgz4NRPc1U2EjEmtV)

[Легка атлетика -королева спорту #фізкультура #дистанційне #школа #л/атлетика - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=T6Snl_jDhDA&list=PLjfQvWdNDfv2IASsUaeZ_pTRGfLd5dB6-)

* [(259) Історія розвитку легкої атлетики. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=lIX7UYBXSBo)
* **Баскетбол**

[(259) Баскетбол. ПРАВИЛА ГРИ. Стислий огляд/ Модуль баскетбол/ Фізична культура/ Дистанційне навчання - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=cktolAS_F08)

* **Панна**

[**https://www.youtube.com/watch?v=bJ\_tk2gKzY8**](https://www.youtube.com/watch?v=bJ_tk2gKzY8)

**3. Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s)

**4. Рухливі ігри та естафети з м’ячем**

[(259) Рухливі ігри та естафети (НУШ) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=xWS1xtt2f2Y)

***Домашнє завдання:***

1. Повторити правила БЖД на уроках фізичної культури:

[**https://www.youtube.com/watch?v=mOgcpsJFOLA**](https://www.youtube.com/watch?v=mOgcpsJFOLA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)