**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№33**

**Дата: 04.04.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: БАСКЕТБОЛ, ДОДЖБОЛ, БАДМІНТОН**

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Баскетбол. Спеціальні вправи для розвитку якостей, рухливі ігри та естафети. Доджбол. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів. Бадмінтон. Хват ракетки та триманням волану. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.**

**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. Баскетбол. Спеціальні вправи для розвитку якостей, рухливі ігри та естафети.

4. Доджбол. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів.

5. Бадмінтон*.* Хват ракетки та триманням волану. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.

**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. **Баскетбол. Спеціальні вправи для розвитку якостей, рухливі ігри та естафети.**

<https://www.youtube.com/shorts/G0jJ1NmEL5k>

<https://www.youtube.com/watch?v=hflTcMnxE5g>

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

1. **Доджбол. Значення спеціальної фізичної підготовки доджболістів.**

<https://www.youtube.com/watch?v=abz6EmdEdaI>

<https://www.youtube.com/watch?v=kEIv6BeH77Q&t>

1. **Бадмінтон*.* Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E4NzrzjqZVE>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:** повторення правил гри у Баскетбол, Доджбол, Бадмінтон.