**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№15**

**Дата: 04.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: легка атлетика, баскетбол 3х3, волейбол.**

Тема: БЖД..ЗРВ. Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Легка атлетика. Стрибок у довжину з місця. Баскетбол 3×3. Навчальна гра баскетбол за спрощеними правила-ми.

**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. Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній.

4. Легка атлетика. Стрибок у довжину з місця.

5. Баскетбол 3×3. Навчальна гра баскетбол за спрощеними правилами.

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. **Волейбол. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній**

<https://www.youtube.com/watch?v=H8peFzsKR9M>

1. **Легка атлетика. Стрибок у довжину з місця.**

<https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=5a6jZrcredY>

**5. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами кидків.**

<https://www.youtube.com/watch?v=V2DipbrgHsY>

Ми граємо 4 чверті по 8 хвилин. 4 на 4. У нас спрощені правила (немає часу атаки, немає порушення зони). Майданчик за розміром менший, але кільця на стандартній висоті. В іншому правила такі самі.

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

**Домашнє завдання: Виконати стрибки на скакалці 10 разів**

<https://www.youtube.com/watch?v=5a6jZrcredY>

відправити відео на пошту або хюман lopatindaniil737@gmail.com