**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№2**

**Дата: 05.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б**

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

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1.Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2.Ознайомитись з історією розвитку баскетболу та панни в Україні.

3.Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

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

1. **Комплекс загально розвиваючих вправ**

**https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0**

1. **Легка атлетика: цікаві факти**

**https://www.youtube.com/watch?v=ahq8JT829JU&t=24s**

1. **Історія розвитку баскетболу в Україні**

**https://www.youtube.com/watch?v=uH4N9q\_lxNI**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6YSE2e2h540**](https://www.youtube.com/watch?v=6YSE2e2h540)

1. **Історія розвитку панни в Україні.**

**https://www.youtube.com/watch?v=wMZM74fFR-E**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Ознайомитись з правилами та прийомами самоконтролю за фізичними навантаженнями. Згадати техніку вимірювання ЧСС (пульсу).

[**https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4**](https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4)