**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№3**

**Дата: 06.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** Легка атлетика. Бігові види. 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 бігом за сигналом, бігом з різних стартових положень.

3. Виконати комплекс спеціальних бігових вправ.

4. Ознайомитись з профілактикою травматизму в баскетболі 3х3. Загальна та спеціальна фізична підготовка у баскетболі 3х3: біг 20 м, «човниковий» біг, застрибування на підвищену опору.

5. Ознайомитись з правилами гри «Панна».

**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. **ЗРВ у русі та на місці.**

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

1. **Техніка дихання при бігу. Рівномірний біг. Біг за сигналом. Біг з різних стартових положень.**

**https://www.youtube.com/watch?v=KDxOhwY-Mqg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=j3heKT4O-oA**](https://www.youtube.com/watch?v=j3heKT4O-oA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=FnpKv6-CcmM**](https://www.youtube.com/watch?v=FnpKv6-CcmM)

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

1. **Комплекс спеціальних бігових вправ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=14s**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=14s)

1. **Профілактика травматизму у баскетболі. «Човниковий» біг. Застрибування на підвищену опору.**

**https://www.youtube.com/watch?v=sAF3ANmW5bs**

[**https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc**](https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc)

**https://www.youtube.com/watch?v=1C\_CYKWYBfg**

1. **Правилами гри «Панна».**

**https://www.youtube.com/watch?v=YwFwVLivh78**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ (за посиланням).

Виконати на відео

[**https://www.youtube.com/watch?v=N8whtIjP2R0&t=109s**](https://www.youtube.com/watch?v=N8whtIjP2R0&t=109s)

***Домашнє завдання виконати та відправити на пошту***

***lopatindaniil737@gmail.com***