**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№34**

**Дата: 07.04.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: БАСКЕТБОЛ, ДОДЖБОЛ, БАДМІНТОН**

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Баскетбол. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей. Доджбол. Загартовування організму. ЗСЖ. Бадмінтон. Вихідні та ударні положення гравця. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Гра у бадмінтон.**

**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. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей.

4. Доджбол. Загартовування організму. ЗСЖ.

5. Бадмінтон*.* Вихідні та ударні положення гравця. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Гра у бадмінтон.

**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. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку фізичних якостей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

<https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew>

<https://www.youtube.com/watch?v=1XVfLYgQNto>

<https://www.youtube.com/watch?v=AQ7zEYy8Gwo>

1. **Доджбол. Загартовування організму. ЗСЖ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9UqtJBzGbjc>

1. **Бадмінтон*.* Вихідні та ударні положення гравця. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Гра у бадмінтон.**

<https://www.youtube.com/watch?v=x00WBgS9XcI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Km6ILjryAog>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:** виконати вправи для розвитку фізичних якостей згідно відео <https://www.youtube.com/watch?v=AQ7zEYy8Gwo>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на хьюман.