**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№16**

**Дата: 07.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. Волейбол. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.

Легка атлетика. Стрибок у висоту з місця. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами передач.

**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. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані

4. Легка атлетика. Стрибок у висоту з місця

5. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами передач.

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. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані**

<https://www.youtube.com/watch?v=4PSdnippdNs>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=jq2uOu_V8Ys>

1. **Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами передач.**

<https://www.youtube.com/watch?v=APwsKeCkarc&t=85s>

**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