**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№4**

**Дата: 09.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** Легка атлетика. Бігові види. Баскетбол 3\*3. Волейбол

**Завдання уроку:**

**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**.** Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді

4. Легка атлетика***.*** Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.

5. Баскетбол 3×3. Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м’яча.

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

**3. Волейбол. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді**

[**https://www.youtube.com/watch?v=WwisSt\_3fQM**](https://www.youtube.com/watch?v=WwisSt_3fQM)

**4. Легка атлетика. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ry3hB5WC-9**](https://www.youtube.com/watch?v=ry3hB5WC-9)**Y**

**5. Баскетбол 3×3. Чергування різних способів пересувань з веденням, передачами та кидками м’яча.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ**](https://www.youtube.com/watch?v=3Uj02pg4xHQ)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1.Ознайомитись з історією легкої атлетикию

2.Вчити класифікацію легкої атлетики

[**https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y**](https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y)