**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№17**

**Дата: 10.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. Волейбол. Прийом м’яча двома руками знизу після верхньої пря-мої подачі від стіни та в парах. Легка атлетика. Стрибок у глибину. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами кидків.

**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. Прийом м’яча двома руками знизу після верхньої пря-мої подачі від стіни та в парах.

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. Прийом м’яча двома руками знизу після верхньої пря-мої подачі від стіни та в парах.

[**https://www.youtube.com/watch?v=37AgMEz82CI**](https://www.youtube.com/watch?v=37AgMEz82CI)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ESIk3\_BSxvc**](https://www.youtube.com/watch?v=ESIk3_BSxvc)

[**https://www.youtube.com/watch?v=qatPc8XHKA8**](https://www.youtube.com/watch?v=qatPc8XHKA8)

1. **Легка атлетика. Зістрибування в глибину**

[**https://www.youtube.com/watch?v=FBTN1uZtgfY**](https://www.youtube.com/watch?v=FBTN1uZtgfY)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=3cWZ-vdCkmY&t=15s**](https://www.youtube.com/watch?v=3cWZ-vdCkmY&t=15s)

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

**Домашнє завдання: Хлопцям** виконати віджимання від полу 20 разів

Дівчатам 20 присідань

відправити відео на пошту або хюман lopatindaniil737@gmail.com