**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№18**

**Дата: 11.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. Волейбол. Система гри «кутом уперед». Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами ведення.

**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. Система гри «кутом уперед».

4. Легка атлетика. Стрибок у висоту з розбігу.

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

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. Система гри «кутом уперед».**

<https://www.youtube.com/watch?v=7P7pQS7lZOc&list=PLB8w3mzTTbYgDnpaSDL0lEJUJoAOV_cc-&index=3>

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xH-J7z5OR6U>

**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**