**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 13 .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. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста.

4.Легка атлетика Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань

5. Баскетбол 3×3. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі

**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. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста.**

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

**4. Легка атлетика Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань**

[**https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM&t=55s**](https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM&t=55s)

**5. . Баскетбол 3×3. Варіанти і правила взаємодії гравців у позиційному нападі**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g**](https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати. Спеціальні вправи волейболіста

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

відправити відео на пошту

lopatindaniil737@gmail.com