**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№37**

**Дата: 14.04.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: БАСКЕТБОЛ, ДОДЖБОЛ, БАДМІНТОН**

**Тема:** **ОВ. ЗРВ. Баскетбол. Кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Доджбол. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно- силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Бадмінтон. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Гра у бадмінтон.**

**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. Баскетбол. Кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.

4. Доджбол. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно- силових якостей, спритності, сили, гнучкості.

5. Бадмінтон*.* Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Гра у бадмінтон.

**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>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wm2_xBdDs4&t=321s>

1. **Баскетбол. Кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.**

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

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

1. **Доджбол. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно- силових якостей, спритності, сили, гнучкості.**

<https://www.youtube.com/watch?v=kZ7upgpNE2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=261vHD0Wevs>

<https://www.youtube.com/watch?v=nTKU9lxR300>

1. **Бадмінтон*.* Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Гра у бадмінтон.**

<https://www.youtube.com/watch?v=AEOmxz1vTxQ>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:** Виконати вправи для розвитку швидкості згідно відео <https://www.youtube.com/watch?v=kZ7upgpNE2s>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на хьюман.