**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№19**

**Дата: 14.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. ОВ.ЗРВ. Волейбол. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.

Легка атлетика. Стрибок у довжину з розбігу. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами передач

**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. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети

4. Легка атлетика. Стрибок у довжину з розбігу.

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. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc>

<https://www.youtube.com/shorts/yeYon18ZRuY>

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3cWZ-vdCkmY&t=27s>

**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**