**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№7**

**Дата: 16.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ. ЗРВ.* Волейбол.** Стрибкові вправи та вправи на розтягування. ***Легка атлетика.*** Біг і стрибки на «швидкісній драбині». ***Баскетбол 3×3.*** Протидія атакуючим діям суперника з м’ячем і без м’яча.

**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. Стрибкові вправи та вправи на розтягування.

4. Легка атлетика. Біг і стрибки на «швидкісній драбині».

5. Баскетбол 3×3. Протидія атакуючим діям суперника з м’ячем і без м’яча.

**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. Стрибкові вправи та вправи на розтягування.**

[**https://www.youtube.com/shorts/Xw8jJ-2WowY**](https://www.youtube.com/shorts/Xw8jJ-2WowY)

[**https://www.youtube.com/watch?v=zgHKHB3-9Fk**](https://www.youtube.com/watch?v=zgHKHB3-9Fk)

**https://www.youtube.com/shorts/C219R5qMA5g**

**4. Легка атлетика. Біг і стрибки на «швидкісній драбині».**

**https://www.youtube.com/watch?v=Va4DZ6R-zdU**

**5. . Баскетбол 3×3. Протидія атакуючим діям суперника з м’ячем і без м’яча.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=jm9N5JCfbGo**](https://www.youtube.com/watch?v=jm9N5JCfbGo)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати біг та стрибки на «швидкісній драбині». Обрати 5 вправ з відео:

**https://www.youtube.com/watch?v=On\_2yNmfH4U**

відправити відео на пошту

lopatindaniil737@gmail.com