**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№20**

**Дата: 17.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. Волейбол. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети. Легка атлетика. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ). Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами кидків.

**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. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ).

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

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=m24SFulmHfU>

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

1. **Легка атлетика. Спеціальні стрибкові вправи (ССВ).**

<https://www.youtube.com/shorts/bhw566QuZjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ss55smcO1ig>

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

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

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

**Домашнє завдання: Виконати спеціальні стрибкові вправи (ССВ).**

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

**відправити відео на пошту або хюман lopatindaniil737@gmail.com**