**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Дата: 19.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ. ЗРВ.* Волейбол**. Пересування різними способами в поєднанні з техніч-ними прийомами в нападі та захисті. **Легка атлетика**. Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м). **Баскетбол** 3×3. Протидія атакуючим діям суперника з м’ячем і без м’яча.

**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. Пересування різними способами в поєднанні з техніч-ними прийомами в нападі та захисті.

4. Легка атлетика. Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м).

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. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ecb0tUNZM-**](https://www.youtube.com/watch?v=Ecb0tUNZM-)**g**

[**https://www.youtube.com/watch?v=5Li7qgH9zRE**](https://www.youtube.com/watch?v=5Li7qgH9zRE)

**4. Легка атлетика.** **Легка атлетика. Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI**](https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI)**4**

[**https://www.youtube.com/watch?v=YfKB3BDFndc**](https://www.youtube.com/watch?v=YfKB3BDFndc)

**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 30м

**https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4**

відправити відео на пошту

lopatindaniil737@gmail.com