**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№9**

**Дата: 20.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ. ЗРВ.*** Волейбол. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.

Легка атлетика. «Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешко-дами (вертикальними,

горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см). Баскетбол 3×3. Спеціальні вправи для розвитку

якостей, рухливі ігри та естафети.

**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. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.

4. Легка атлетика. «Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешко-дами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см).

5. Баскетбол 3×3. Спеціальні вправи для розвитку якостей, рухливі ігри та естафети.

**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. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_2Qjsdg7Sic**](https://www.youtube.com/watch?v=_2Qjsdg7Sic)

[**https://www.youtube.com/watch?v=khq1fmhm8i8**](https://www.youtube.com/watch?v=khq1fmhm8i8)

**4. Легка атлетика. Легка атлетика. «Спеціальні бігові вправи (СБВ). Біг з перешко-дами (вертикальними, горизонтальними з опорою і без опори на них, з приземленням на одну і на обидві ноги (висота до 40 см).**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

[**https://www.youtube.com/watch?v=dCn0ALKrr3**](https://www.youtube.com/watch?v=dCn0ALKrr3)I

**5. . Баскетбол 3×3.** **Спеціальні вправи для розвитку якостей, рухливі ігри та естафети.**

. [**https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E\_jsbp8**](https://www.youtube.com/watch?v=rVA8E_jsbp8)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати Спеціальні бігові вправи (СБВ

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

відправити відео на пошту

lopatindaniil737@gmail.com