**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№22**

**Дата: 21.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

Тема: БЖД .ЗРВ. Волейбол. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети. Легка атлетика. Метання малого м’яча в ціль (вертикальну, го-ризонтальну). Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами ведення.

**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. Метання малого м’яча в ціль (вертикальну, го-ризонтальну).

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

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. Метання малого м’яча в ціль (вертикальну, го-ризонтальну).**

<https://www.youtube.com/watch?v=-3KzjEj3p_8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ADJLELb4PUY>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xH-J7z5OR6U>

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

**Домашнє завдання: 1.Виконати та записати на відео вправи для розвитку м'язів черевного преса як показано на відео**

<https://www.youtube.com/watch?v=e--xJW_j0jk>

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