**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№10**

**Дата: 23.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***БЖД.*** ***ОВ. ЗРВ.*** 1**.Волейбол. Кидки набивного м’яча.**

**2. Легка атлетика. Біг по віражу.**

**3. 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. Кидки набивного м’яча.

4. Легка атлетика. Біг по віражу.

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](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI>

**3.Волейбол. Кидки набивного м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=VupNPI4SVuA>

**4. Легка атлетика**

<https://www.youtube.com/shorts/9LbamV50FTU>

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

. <https://www.youtube.com/watch?v=a6lj1duURe>0

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

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати Спеціальні бігові вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com