**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№23**

**Дата: 24.10.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ***ОВ***. ***ЗРВ***. ***Волейбол***. Навчальна гра волейбол. Рухливі ігри та естафети. ***Легка атлетика***. Метання малого м’яча (вотрекса) на дальність. ***Баскетбол 3×3.*** Навчальна гра з елементами передач.

**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 (вотрекса) на дальність.

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

**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://youtu.be/8FxlbLADBt8?t=134

https://www.youtube.com/shorts/5zsqnbHIETI

https://www.youtube.com/watch?v=CkJH9uZEtSU

1. **Легка атлетика. Метання малого м’яча (вотрекса) на дальність.**

https://www.youtube.com/watch?v=DxqibxNmlVA

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

https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0

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

**Домашнє завдання:** виконати та записати на відео виконання вправи “планка”. Для дівчат 40 секунд, для хлопців 60 секунд (приклад виконання на відео нижче).

https://www.youtube.com/shorts/f9QYmwS-7e4

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