**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№11**

**Дата: 26.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:**ОВ.ЗРВ. Волейбол. Прийом та передача м'яча у волейболі. Легка атлетика. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі. 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. Прийом та передача м'яча у волейболі.

4. Легка атлетика. Естафетний біг.

Передача естафетної палички на місці та в русі.

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

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

**3. Волейбол. Прийом та передача м'яча у волейболі**

<https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI>

**4. Легка атлетика. Естафетний біг. Передача естафетної палички на місці та в русі**

<https://www.youtube.com/watch?v=IKlKVoaCHx>4

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

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

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

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей.

<https://www.youtube.com/shorts/C219R5qMA5g>

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com