**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№12**

**Дата: 27.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ОВ.ЗРВ. Волейбол. Кидки тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль.

Легка атлетика. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Баскетбол 3×3. Навчальна гра з елементами кидків.

**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 тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль.

4. Легка атлетика. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт.

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

**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. Кидки тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль.**

<https://www.youtube.com/shorts/7rPCAaXLW7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM>

**4. Легка атлетика. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ktBzt2lcSe8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1rUEJnjQc7Q>

**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