**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№13**

**Дата: 30.09.2024**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

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

**Тема:** ОВ.ЗРВ. Волейбол. Верхня пряма подача в стіну. Легка атлетика. Рівномірний біг до 1000 м. Високий старт. Баскетбол 3×3. Навчальна гра баскетбол за спрощеними правилами

**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. Верхня пряма подача в стіну.

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

5. Баскетбол 3×3. Навчальна гра баскетбол за спрощеними правилами

**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. Верхня пряма подача в стіну.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4U6wSwqy_2E>

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

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

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

**5. Баскетбол 3×3. Навчальна гра баскетбол за спрощеними правилами**

<https://www.youtube.com/watch?v=V2DipbrgHsY>

Ми граємо 4 чверті по 8 хвилин. 4 на 4. У нас спрощені правила (немає часу атаки, немає порушення зони). Майданчик за розміром менший, але кільця на стандартній висоті. В іншому правила такі самі", - розповідає один з організаторів турніру Олег Манойленко

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