**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №42**

**Дата: 14.12.2023**

**Клас: 5**

**Модуль:** баскетбол, корфбол, баскетбол 3х3

**Тема:** Техніка виконання кидка у баскетболі 3х3.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з видами та технікою виконання кидка м'яча у кошик в баскетболі 3х3.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, розвитку координацію рухів.

3. Розвивати стійкий інтерес до занять фізичними вправами, виховувати любов до фізичної культури та спорту.

**Хід уроку**

**І. Підготовча частина.**

1. Організаційний момент.

2. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

3. Повторити правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури.

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

4. Виконати комплекс вправ для розвитку координації:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Q6FLegyHthE**](https://www.youtube.com/watch?v=Q6FLegyHthE)**:**

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з видами та технікою виконання кидка м'яча у кошик в баскетболі 3х3:

[**https://www.youtube.com/watch?v=D-PQdDg\_VMQ**](https://www.youtube.com/watch?v=D-PQdDg_VMQ)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=b-JrPOoBEjg**](https://www.youtube.com/watch?v=b-JrPOoBEjg)

3. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумок уроку.

2. Домашнє завдання:

* Скласти, записати і виконати 5 вправ для розвитку гнучкості (фото складеного комплексу надіслати у Х’юмені)