**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №44**

**Дата: 18.12.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема:** Техніка виконання фінтів 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 обманних рухів (фінтів) та технікою їх виконання в баскетболі 3х3.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, розвитку спритності, стрибучості та координації 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 спритності, стрибучості та координації рухів:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Hk7I64a4aXk**](https://www.youtube.com/watch?v=Hk7I64a4aXk)

**ІІ. Основна частина.**

1. Види фінтів особливості застосування та техніка їх виконання в баскетболі 3х3.

[**https://www.youtube.com/watch?v=oPQEB5GiHXQ**](https://www.youtube.com/watch?v=oPQEB5GiHXQ)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=8y30tqUJhJE&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=8y30tqUJhJE&t=1s)

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:

Виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=6UD2\_x\_bsH0**](https://www.youtube.com/watch?v=6UD2_x_bsH0)