**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №45**

**Дата: 21.12.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема:** Технічна та загальна фізична підготовка в 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 вправами для навчання та вдосконалення техніки володіння м'ячем в баскетболі 3х3.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, розвитку фізичних якостей.

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:

[**https://www.youtube.com/watch?v=hwSleA3sw74**](https://www.youtube.com/watch?v=hwSleA3sw74)

5. Виконати вправи для відновлення дихання:

[**https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh\_Yk**](https://www.youtube.com/watch?v=3YOsWalh_Yk)

**ІІ. Основна частина.**

1. Вправи для навчання та вдосконалення техніки володіння м'ячем в баскетболі 3х3.

[**https://www.youtube.com/watch?v=gSj\_2O9vyl4**](https://www.youtube.com/watch?v=gSj_2O9vyl4)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=ltp1jCsDtg8**](https://www.youtube.com/watch?v=ltp1jCsDtg8)

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 загально розвиваючих вправ з рушником:

[**https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTIb8**](https://www.youtube.com/watch?v=chsWkOGTIb8)