**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №46**

**Дата: 22.12.2023**

**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. Виконати вправи для вдосконалення техніки володіння м'ячем в баскетболі 3х3, повторити правила гри у баскетбол 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=vWDsRi-KFt4**](https://www.youtube.com/watch?v=vWDsRi-KFt4)

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 вдосконалення техніки володіння м'ячем в баскетболі 3х3.

[**https://www.youtube.com/watch?v=IkoYXghhfU4**](https://www.youtube.com/watch?v=IkoYXghhfU4)

2. Повторити правила гри у Баскетбол 3х3.

[**https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE&t=223s**](https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE&t=223s)

3. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=189s**](https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=189s)

4. 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 спеціальну «Різдвяну руханку»

[**https://www.youtube.com/watch?v=dP52WeNd0YM**](https://www.youtube.com/watch?v=dP52WeNd0YM)

* Виконувати комплекс ранкової гімнастики кожного ранку під час зимових канікул!

[**https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXFo**](https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXFo)