

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №47

Дата: 24.12.2024

Клас: 5-А, 5-Б

Модуль: «Баскетбол», «Корфбол», «Баскетбол 3х3»

Тема уроку: БЖД. ЗРВ на місці та в русі. Корфбол: силові вправи. Баскетбол: Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця і в русі. Баскетбол 3х3: фінт на передачу, та імітація кидка для обігравання 1х1. Кидки з середньої відстані. Навчальна гра. 3х3.

Завдання уроку:

ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.
2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.
3. Корфбол: силові вправи.
4. Баскетбол: Кидки м'яча однією рукою від плеча..
5. Баскетбол 3х3: фінт на передачу, та імітація кидка для обігравання 1х1. Кидки з середньої відстані. Навчальна гра. 3х3.

Хід уроку

1. Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs

2. ЗРВ у русі та на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

3. Корфбол: силові вправи.

<https://youtu.be/m59Pju0IIFA?t=95>

4. Баскетбол: Кидки м'яча однією рукою від плеча.

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

5. Баскетбол 3х3: фінт на передачу, та імітація кидка для обігравання 1х1. Кидки з середньої відстані. Навчальна гра. 3х3.

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

<https://www.youtube.com/shorts/6zdiFiXtVmo>

<https://www.youtube.com/watch?v=c6ywk-3pKv8>

БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!
ЗВЕРНИ УВАГУ!

Домашнє завдання:

Повторити правила баскетболу.