**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №40**

**Дата: 09.12.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД.ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* вправи на ноги. *Баскетбол:* техніка виконання подвійного кроку, кидки м’яча після подвійного кроку, однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. *Баскетбол 3х3:* суглобова гімнастика.**

**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: вправи на ноги.

4. Баскетбол: техніка виконання подвійного кроку, кидки м’яча після подвійного кроку, однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.

5. Баскетбол 3х3: суглобова гімнастика.

**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: вправи на ноги.**

<https://www.youtube.com/watch?v=In4kz-Fi81Y>

**4**.  **Баскетбол: техніка виконання подвійного кроку, кидки м’яча після подвійного кроку, однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=dD8r4msqh5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=rXSZR7AH-18&t>

**5.** **Баскетбол 3х3: суглобова гімнастика.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gh87WOKUb6A>

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи на ноги (будь-які 5 вправ) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=In4kz-Fi81Y>

Результат записати на відео, відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.