**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №29**

**Дата: 12.11.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* Стрибки в довжину з місця, розбігу, серійними вгору. Техніка виконання і види кидків м’яча у корфболі. *Баскетбол:* прискорення на 5,10, 15м. з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом. *Баскетбол 3х3:* прискорення на 5,10, 15м. з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом.

**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: Стрибки в довжину з місця, розбігу, серійними вгору. Техніка виконання і види кидків м’яча у корфболі.

4. Баскетбол: прискорення на 5,10, 15м., «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом.

5. Баскетбол 3х3: прискорення на 5,10, 15м., «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом.

**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: Стрибки в довжину з місця, розбігу, серійними вгору, з діставанням високо підвішених предметів. Техніка виконання і види кидків м’яча у корфболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M>

<https://www.youtube.com/watch?v=1C_CYKWYBfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=plT96KkDg6o>

**4**. **Баскетбол: прискорення на 5,10, 15м., «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом.**

<https://www.youtube.com/watch?v=eBLYyc8DGtY&t=109s>

<https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc>

https://www.youtube.com/shorts/y4IHUKfZWPI

**5. Баскетбол 3х3: прискорення на 5,10, 15м., «човниковий» біг 4х5м. Ведення м’яча правою та лівою рукою почергово на місці, у русі кроком та легким бігом.**

Демонстрація аналогічна попередньому пункту.

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Повторити правила гри у корфбол**