**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №43**

**Дата: 16.12.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД.ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* вправи на м'язи спини. *Баскетбол:* передача м’яча двома та однією рукою. Ловля м’яча, що котиться по підлозі. *Баскетбол 3х3:* ведення м’яча на місці, у русі, з обведенням предметів. Гра в баскетбол 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: вправи на м'язи спини.

4. Баскетбол: передача м’яча двома та однією рукою. Ловля м’яча, що котиться по підлозі.

5. Баскетбол 3х3: ведення м’яча на місці, у русі, з обведенням предметів. Гра в баскетбол 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: вправи на м'язи спини.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oIGm8E22SyI>

**4**.  **Баскетбол: передача м’яча двома та однією рукою. Ловля м’яча, що котиться по підлозі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oTJGl8OkBHw>

**5.** **Баскетбол 3х3: ведення м’яча на місці, у русі, з обведенням предметів. Гра в баскетбол 3х3.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3MkVZgm0Qqc>

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для розвитку рухливості та сили кисті (будь-які 5 вправ) згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=AhMaoyfWBsI>

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