**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №31**

**Дата: 18.11.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* Стійки корфболіста, різноманітні пересування в нападі й захисті. Техніка і види кидків м’яча у корфболі. *Баскетбол:* техніка володіння м’ячем на місці (Дриблінг, фінти). Ведення м'яча правою та лівою руками на місці: сидячи, лежачи, стоячи на одному коліні. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. *Баскетбол 3х3:* техніка володіння м’ячем на місці (Дриблінг, фінти). Елементи навчальної гри баскетболу 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: підготовчі вправи.

4. Баскетбол: техніка володіння м’ячем на місці (Дриблінг, фінти). Ведення м'яча правою та лівою руками на місці: сидячи, лежачи, стоячи на одному коліні. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

5. Баскетбол 3х3: техніка володіння м’ячем на місці (Дриблінг, фінти). Елементи навчальної гри баскетболу 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: підготовчі вправи.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dVMS6u36O2o**](https://www.youtube.com/watch?v=dVMS6u36O2o)

**4**.  **Баскетбол: техніка володіння м’ячем на місці (Дриблінг, фінти). Ведення м'яча правою та лівою руками на місці: сидячи, лежачи, стоячи на одному коліні. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.**

https://www.youtube.com/watch?v=gSj\_2O9vyl4

**5.** **Баскетбол 3х3: Ловіння і передачі м’яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі у баскетболі 3х3. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Елементи навчальної гри баскетболу 3х3.**

[https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=192s)

https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew&t

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати стрибкові вправи як показано на відео [https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=192s)

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