**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №45**

**Дата: 19.12.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД.ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* вправи для м’язів пресу. *Баскетбол:* Стійки баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Повороти на місці (вишагування з м’ячем), укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1. *Баскетбол 3х3:* вправи для стоп.**

**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 для м’язів пресу.

4. Баскетбол: стійки баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Повороти на місці (вишагування з м’ячем), укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1.

5. Баскетбол 3х3: вправи для стоп.

**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 для м’язів пресу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk>

**4**.  **Баскетбол: Стійки баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Повороти на місці (вишагування з м’ячем), укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1.**

<https://youtu.be/f-8fTWCSEPw?t=32>

<https://youtu.be/jyEyCQGbTXQ?t=110>

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

**5.** **Баскетбол 3х3: вправи для стоп.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Виконати вправи для м’язів пресу згідно відео** <https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk>

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