**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №36**

**Дата: 28.11.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД.ЗРВ на місці та в русі. *Корфбол:* вправи з м’ячем. *Баскетбол:* Основна стійка баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1. *Баскетбол 3х3:* вправи для розвитку м’язів ніг.**

**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 з м’ячем.

4. Баскетбол: основна стійка баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1.

5. Баскетбол 3х3: вправи для розвитку м’язів ніг.

**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 з м’ячем.**

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

**4**.  **Баскетбол: основна стійка баскетболіста, пересування в о.с. у захисті 1х1 (з м’ячем та без м’яча). Укривання м'яча від захисника; техніка виривання та вибивання м’яча 1х1.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3BPae26nGtQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wz1tOpMWtMA>

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

<https://www.youtube.com/shorts/iDpcEo2Ox1E>

**5.** **Баскетбол 3х3: вправи для розвитку м’язів ніг.**

<https://www.youtube.com/watch?v=M7UIepwkvJc>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку м’язів ніг.

<https://www.youtube.com/watch?v=M7UIepwkvJc>

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