**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№14**

**Дата: 01.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

**Модуль:** дитяча легка атлетика, баскетбол 3х3, панна.

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: вправи загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками. Вертикальні стрибки догори обома ногами. Стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. Баскетбол 3х3: ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи ( фінти). Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи, удари м’яча по міні-воротах з різних точок.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1.Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. ЗРВ у русі та на місці.

3. Дит.л.а.: вправи загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками. Вертикальні стрибки догори обома ногами. Стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.

4. Баскетбол 3х3: ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи . Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи, удари м’яча по міні-воротах з різних точок.

**Хід уроку**

1. **Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19**s](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI**](https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI)

1. **Дит.л.а.: вправи загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками. Вертикальні стрибки догори обома ногами. Стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.**

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

1. **Баскетбол 3х3: ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи. Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bj6n3vVMWJQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=jdvcQ4P7tZw>

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

**5. Панна: зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи, удари м’яча по міні-воротах з різних точок.**

<https://www.youtube.com/watch?v=dD_5K_Iv8_Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=D4Zc6iNidvc>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати . Стрибок у висоту на підняту над землею поверхню (від 20см).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0**](https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com