**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№2**

**Дата: 03.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б**

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

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

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

2. Ознайомитись з історією розвитку баскетболу в Україні. 3.Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

**Хід уроку**

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

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

1. **Дитяча легка атлетика: рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики.**

**https://www.youtube.com/watch?v=HS9BAsZabo8&list=PLjfQvWdNDfv0E7jyBY1tcWmQEn0r8X35y**

1. **Комплекс загально розвиваючих вправ** [**https://www.youtube.com/watch?v=bTaiD1\_MHZQ&authuser=0**](https://www.youtube.com/watch?v=bTaiD1_MHZQ&authuser=0)
2. **Історія розвитку баскетболу 3х3 в Україні**

**https://www.youtube.com/watch?v=zNQD-17WQEc**

**https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA**

**https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE&t=50s**

1. **Історія розвитку панни в Україні.**

**https://www.youtube.com/watch?v=wMZM74fFR-E**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Ознайомитись з правилами та прийомами самоконтролю за фізичними навантаженнями. Згадати техніку вимірювання ЧСС (пульсу).

[**https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4**](https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4)