**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№15**

**Дата: 04.10.2024**

**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: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди. Силові вправи для розвитку м’язів тулуба і ніг. Баскетбол 3х3: перехват м’яча під час передачі. Організація швидкої атаки після перехвату. Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м’яча від стіни.

**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: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди. Силові вправи для розвитку м’язів тулуба і ніг.

4. Баскетбол 3х3: перехват м’яча під час передачі. Організація швидкої атаки після перехвату. Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м’яча від стіни.

**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=E1VMLTryfTk**](https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk)

1. **Дит.л.а.: вправи загальної фізичної підготовки: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди. Силові вправи для розвитку м’язів тулуба і ніг.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=mEsALp0rwWQ**](https://www.youtube.com/watch?v=mEsALp0rwWQ)

[**https://www.youtube.com/watch?v=YSLyXYWXLZ4**](https://www.youtube.com/watch?v=YSLyXYWXLZ4)

[**https://www.youtube.com/watch?v=mGPdU7x0a3o**](https://www.youtube.com/watch?v=mGPdU7x0a3o)

[**https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk**](https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk)

1. **Баскетбол 3х3: перехват м’яча під час передачі. Організація швидкої атаки після перехвату. Кидки з близької та середньої відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=rJdvncHERXI&t=30s**](https://www.youtube.com/watch?v=rJdvncHERXI&t=30s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=jdvcQ4P7tZw**](https://www.youtube.com/watch?v=jdvcQ4P7tZw)

**5. Панна: пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м’яча від стіни.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Gf0osEh\_Bw&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=7Gf0osEh_Bw&t=3s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати . Берпі 10 разів**

**https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk**

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com