**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№16**

**Дата: 07.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах. Баскетбол 3х3: техніка і тактика захисту: протидія нападаючому гравцю з м’ячем. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку (після виконання ведення м'яча та після передачі м'яча партнером). Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: вправи спеціальної фізичної підготовки футболіста; удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому.

**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.: спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах

4. Баскетбол 3х3: техніка і тактика захисту: протидія нападаючому гравцю з м’ячем. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку (після виконання ведення м'яча та після передачі м'яча партнером). Елементи навчальної гри з баскетболу

5. Панна: вправи спеціальної фізичної підготовки футболіста; удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому.

**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.: спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині»: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=17s**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=17s)

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

1. **Баскетбол 3х3: техніка і тактика захисту: протидія нападаючому гравцю з м’ячем. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку (після виконання ведення м'яча та після передачі м'яча партнером). Елементи навчальної гри з баскетболу**

[**https://www.youtube.com/watch?v=kp5Kijitla8**](https://www.youtube.com/watch?v=kp5Kijitla8)

[**https://www.youtube.com/watch?v=OMsADQmY3Rs**](https://www.youtube.com/watch?v=OMsADQmY3Rs)

**5. Панна: вправи спеціальної фізичної підготовки футболіста; удари по нерухомому м’ячу зовнішньою частиною підйому.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=dFGWaMLE6l0**](https://www.youtube.com/watch?v=dFGWaMLE6l0)

[**https://www.youtube.com/watch?v=yYK4lvXcOjY**](https://www.youtube.com/watch?v=yYK4lvXcOjY)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати спеціально-бігові вправи біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах**

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=17s>

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com