**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№17**

**Дата: 08.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: види метань. Техніка виконання метання дитячого спису, метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс). Баскетбол 3х3: спеціальна фізична підготовка: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів, вистрибування з присіду. Панна: техніка володіння м'ячем на місці та в русі, дриблінг, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.

**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.: види метань. Техніка виконання метання дитячого спису, метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс)

4. Баскетбол 3х3: спеціальна фізична підготовка: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів, вистрибування з присіду.

5. Панна: техніка володіння м'ячем на місці та в русі, дриблінг, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.

**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.: види метань. Техніка виконання метання дитячого спису, метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9Y03pSiyROw**](https://www.youtube.com/watch?v=9Y03pSiyROw)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=QDv-FDaL9Sw**](https://www.youtube.com/watch?v=QDv-FDaL9Sw)

1. **Баскетбол 3х3: спеціальна фізична підготовка: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів, вистрибування з присіду.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=gSj\_2O9vyl4**](https://www.youtube.com/watch?v=gSj_2O9vyl4)

[**https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk**](https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk)

1. **Панна: техніка володіння м'ячем на місці та в русі, дриблінг, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII&t=18s**](https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII&t=18s)

[**https://www.youtube.com/shorts/11a8ynRRoT4**](https://www.youtube.com/shorts/11a8ynRRoT4)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати. вистрибування з присіду. 10 разів**

[**https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk**](https://www.youtube.com/watch?v=yGYGK7WrEdk)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com