**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№5**

**Дата: 10.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. *Баскетбол 3х3:* місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. ЗФП та СФП у баскетболі 3х3: «Човниковий» біг, застрибування на підвищену опору. *Панна:* вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: бігові та стрибкові вправи.

**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. Дитяча легка атлетика. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи.

4. Баскетбол 3х3: місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. ЗФП та СФП у баскетболі 3х3: «Човниковий» біг, застрибування на підвищену опору.

5. Панна: вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: бігові та стрибкові вправи.

**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. **ЗРВ у русі та на місці.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0**](https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0)

**3. Дитяча легка атлетика. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=P9C1BcHKZtY>**

**https://www.youtube.com/watch?v=gMQKISAnnM0**

**https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig**

**4. Баскетбол 3х3: місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. ЗФП та СФП у баскетболі 3х3: «Човниковий» біг, застрибування на підвищену опору.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=EOfEmjtSi\_M&t=84s**](https://www.youtube.com/watch?v=EOfEmjtSi_M&t=84s)

**https://www.youtube.com/watch?v=24F2z69SUKo**

**https://www.youtube.com/watch?v=1C\_CYKWYBfg**

**5. Панна: вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: бігові та стрибкові вправи**

[**https://www.youtube.com/watch?v=aGsnbpLzpqc&t=62s**](https://www.youtube.com/watch?v=aGsnbpLzpqc&t=62s)

**https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Записати відео з виконанням «човникового бігу».

**https://www.youtube.com/watch?v=24F2z69SUKo**

[**https://www.youtube.com/watch?v=C0EL02lbK6o**](https://www.youtube.com/watch?v=C0EL02lbK6o)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**