**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№18**

**Дата: 11.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* техніка метань. Техніка виконання метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», метання диска. *Баскетбол 3х3:* ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках. Оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча. Кидки м'яча у кошик після передачі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. *Панна:* поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по міні – воротам, жонглювання м’ячем: ногою, стегном.

**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.: техніка метань. Техніка виконання метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», метання диска.

4. Баскетбол 3х3: ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках. Оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча. Кидки м'яча у кошик після передачі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по міні – воротам, жонглювання м’ячем: ногою, стегном.

**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.: техніка метань. Техніка виконання метання стоячи на колінах, «Обертальне метання», метання диска.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6\_larBRPpMo&t=8s**](https://www.youtube.com/watch?v=6_larBRPpMo&t=8s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=0MEDLfgug1I**](https://www.youtube.com/watch?v=0MEDLfgug1I)

[**https://www.youtube.com/watch?v=7h\_KfclOzqo**](https://www.youtube.com/watch?v=7h_KfclOzqo)

[**https://www.youtube.com/shorts/r8cZ2NfCZtA**](https://www.youtube.com/shorts/r8cZ2NfCZtA)

1. **Баскетбол 3х3: ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках. Оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча. Кидки м'яча у кошик після передачі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=Lqwl2sy9TEI**](https://www.youtube.com/watch?v=Lqwl2sy9TEI)

[**https://www.youtube.com/watch?v=3cWZ-vdCkmY**](https://www.youtube.com/watch?v=3cWZ-vdCkmY)

1. **Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по міні – воротам, жонглювання м’ячем: ногою, стегном.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=GA4Fj28AfxM**](https://www.youtube.com/watch?v=GA4Fj28AfxM)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ehOhdRqZ4Z4**](https://www.youtube.com/watch?v=ehOhdRqZ4Z4)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати дівчатам 20 присідань, хлопцям 20 віджимань.**

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com