**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 13.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. **Дит.л.а**вправи загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками. . **Баскетбол 3х3:** склад команди та амплуа гравців. Процедура жеребкування та початок гри. Різновиди пересувань у нападі і захисті. **Панна:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок

**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: вправи з бігу, вправи зі стрибками.

4.. Баскетбол 3х3: склад команди та амплуа гравців. Процедура жеребкування та початок гри. Різновиди пересувань у нападі і захисті.

5. Панна: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок

**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.**

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

**3. Дитяча легка атлетика. вправи загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками**

[**https://www.youtube.com/watch?v=nKOO1b7GSb0&t=21s**](https://www.youtube.com/watch?v=nKOO1b7GSb0&t=21s)

**4. Баскетбол 3х3: склад команди та амплуа гравців. Процедура жеребкування та початок гри. Різновиди пересувань у нападі і захисті**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g**](https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g)

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

**5. Панна: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок**

[**h**ttps://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew&t=60s](https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew&t=60s)

<https://www.youtube.com/watch?v=KGx8d1nS9v4>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Записати відео з виконанням вправ загальної фізичної підготовки: вправи з бігу, вправи зі стрибками

[**https://www.youtube.com/watch?v=nKOO1b7GSb0&t=21s**](https://www.youtube.com/watch?v=nKOO1b7GSb0&t=21s)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**