**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№19**

**Дата: 14.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків. *Баскетбол 3х3:* технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. *Панна:* ведення м’яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, обведення стійок. Гра у панну.

**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.: метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.

4. Баскетбол 3х3: технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: ведення м’яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, обведення стійок. Гра у панну.

**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.: метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9lOXxy0giso&t=8s**](https://www.youtube.com/watch?v=9lOXxy0giso&t=8s)

1. **Баскетбол 3х3: технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

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

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

**https://www.youtube.com/watch?v=OMsADQmY3Rs**

1. **Панна: ведення м’яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, обведення стійок. Гра у панну.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ikPQS7\_ODz4**](https://www.youtube.com/watch?v=ikPQS7_ODz4)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=OOU5HiV7Eig**](https://www.youtube.com/watch?v=OOU5HiV7Eig)

[**https://www.youtube.com/watch?v=Yg-hw--D0Eo**](https://www.youtube.com/watch?v=Yg-hw--D0Eo)

**https://youtu.be/jQE0oJee69o?t=120**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

***Орієнтування по компасу***

[**https://www.youtube.com/watch?v=PKG0gKwYFuw&t=493s**](https://www.youtube.com/watch?v=PKG0gKwYFuw&t=493s)

Домашнє завдання:

1. **Виконати дівчатам 20 раз скручування на прес, хлопцям 30 раз.**

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com