**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№20**

**Дата: 15.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* техніка бігу з перешкодами (бар’єрами - висота 20 -30 см), бар’єрний біг з різною відстанню між бар’єрами. *Баскетбол 3х3:* вікторина на знання правил гри у баскетбол 3х3. Виконання загально розвиваючих вправ на місці та в русі. *Панна:* навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?».

**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 бігу з перешкодами (бар’єрами - висота 20 -30 см), бар’єрний біг з різною відстанню між бар’єрами.

4. Баскетбол 3х3: вікторина на знання правил гри у баскетбол 3х3. Виконання загально розвиваючих вправ на місці та в русі.

5. Панна: навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?».

**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=xf-PWg3GBN8>

1. **Дит.л.а.: техніка бігу з перешкодами (бар’єрами - висота 20 -30 см), бар’єрний біг з різною відстанню між бар’єрами.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ikXk9h\_O1-Q&t=8s**](https://www.youtube.com/watch?v=ikXk9h_O1-Q&t=8s)

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

1. **Баскетбол 3х3: вікторина на знання правил гри у баскетбол 3х3. Виконання загально розвиваючих вправ на місці та в русі.**

Вікторина на домашнє завдання.

[**https://www.youtube.com/watch?v=SiejVQm335M**](https://www.youtube.com/watch?v=SiejVQm335M)

1. **Панна: навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто перший?»**

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

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати тести із знання правил баскетболу 3х3 (12 запитань).**

відправити результати відповідей на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хюман

***Запитання 1***

Скільки гравців однієї команди грає у стрітбол?

А. 3 гравці + 1 запасний

Б. 3 гравці + 2 запасних

В. 5 гравців

Г. 6 гравців

***Запитання 2***

Ігровий майданчик це:

А. Традиційний баскетбольний майданчик.

Б. Майданчик обмежений центральною лінією, тобто є половиною традиційного баскетбольного майданчика з одним кошиком.

В. Майданчик з одним кошиком без розмітки.

***Запитання 3***

Команда, що починає гру, визначається

А. Жеребкуванням.

Б. Розігруванням м’яча з штрафних кидків.

В. розігруванням спірного м'яча.

***Запитання 4***

Закинутий м’яч оцінюється:

А. 1 очко, 2 очка, 3 очка

Б. 1 очко та 2 очка

В. 1 очко

***Запитання 5***

Скільки триває гра у стрітболі ?

А. 4 х 10 хв., або коли одна із команд набере 21 очко.

Б. 5 або 10 хв., або коли одна із команд набере 21 очко.

В. 10 або 20(якщо немає секундоміра) хв., або коли одна із команд набере 21 очко

***Запитання 6***

Скільки часу відводиться на атаку кошика?

А. 18с.

Б. 24с.

В. 8с.

Г. 16с.

***Запитання 7***

Після кожного невдалого кидка з гри або останнього штрафного кидка:

Якщо м'яч підібрала команда, яка захищалась, що вона повинна зробити?

А. Атакувати кошик

Б. Вивести м'яч за лінію дальніх кидків

В. Зробити передачу м'яча за лінію дальніх кидків

Г. Повернути м'яч суперникам

***Запитання 8***

Після кожного невдалого кидка з гри або останнього штрафного кидка:

Якщо м’яч підбирає команда, яка атакувала

А. Вона може і далі намагатися закинути м’яч, і не виводити м’яч за лінію дальніх кидків

Б. Вона повинна вивести м'яч за лінію дальніх кидків

В. Не має значення

***Запитання 9***

У разі ситуації спірного кидка

А. М’яч передають команді, яка нападала

Б. М’яч передають команді, яка захищається

В. Розігрують спірний м'яч

***Запитання 10***

Заміни можуть відбуватися

А. Тільти за боковою лінією

Б. Тільки за лицьовою лінією

В. Тільки за лицьовою лінією, що протилежна кошику

Г. Не має значення

***Запитання 11***

Скільки максиму фолів може отримати гравець за гру?

А. 5

Б. 4

В. 3

Г. 2

***Запитання 12***

За м’яч, закинутий з-за лінії дальніх кидків, зараховують

А. 3 очка

Б. 2 очка

В. 1 очко