**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№7**

**Дата: 16.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». *Баскетбол 3х3:* Повторення базових правил гри: тривалість гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста: вправи для розвитку швидкості, спритності. Естафети з м'ячем. *Панна:* спеціальні вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, вправи на розтягування. Техніка володіння м'ячем у русі. 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: біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».

4.. Баскетбол 3х3: Повторення базових правил гри: тривалість гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста: вправи для розвитку швидкості, спритності. Естафети з м'ячем.

5. Панна: спеціальні вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, вправи на розтягування. Техніка володіння м'ячем у русі. 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=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)

1. **Дитяча легка атлетика. Біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Okwcggmvx0s**](https://www.youtube.com/watch?v=Okwcggmvx0s)

**https://www.youtube.com/watch?v=49l2NYQ-vNY**

1. **Баскетбол 3х3. Повторення базових правил гри: тривалість гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста: вправи для розвитку швидкості, спритності. Естафети з м'ячем.**

**https://www.youtube.com/watch?v=JFVJcwu9bpE&t=75s**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7dSGqbmTvFc**](https://www.youtube.com/watch?v=7dSGqbmTvFc)

[**https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW\_6PZiw**](https://www.youtube.com/watch?v=2qjXW_6PZiw)

**5. Панна: спеціальні вправи для розвитку м'язів черевного преса, спини, вправи на розтягування. Техніка володіння м'ячем у русі. Гра у панну.**

**https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c**

[**https://www.youtube.com/watch?v=q-x-89z3d98**](https://www.youtube.com/watch?v=q-x-89z3d98)

[**https://youtu.be/p0bAoPHFo\_Q?t=64**](https://youtu.be/p0bAoPHFo_Q?t=64)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати біг та стрибки на «швидкісній драбині». Обрати 5 вправ з відео:

**https://www.youtube.com/watch?v=On\_2yNmfH4U**

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**