**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Дата: 17.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг. Вправи загальної фізичної підготовки: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди. *Баскетбол 3х3:* Порушення правил гри (командні фоли, неспортивний та дискваліфікуючий фол). Покарання гравців. Техніка ведення м'яча на місці та в русі, обведення стійок. *Панна:* способи пересування по майданчику для гри у панну, удари по м’ячу.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: «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг. Вправи загальної фізичної підготовки: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди.

4. Баскетбол 3х3: Порушення правил гри (командні фоли, неспортивний та дискваліфікуючий фол). Покарання гравців. Техніка ведення м'яча на місці та в русі, обведення стійок.

5. Панна: способи пересування по майданчику для гри у панну, удари по м’ячу.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. «Формула віражів»: спринтерський і бар’єрний біг. Вправи загальної фізичної підготовки: естафета з бар’єрами і оббіганням перешкоди.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=jboe6tZ2BfQ**](https://www.youtube.com/watch?v=jboe6tZ2BfQ)

**https://www.youtube.com/watch?v=Okwcggmvx0s**

1. **Баскетбол 3х3. Порушення правил гри (командні фоли, неспортивний та дискваліфікуючий фол). Покарання гравців. Техніка ведення м'яча на місці та в русі, обведення стійок.**

**https://www.youtube.com/watch?v=NBG2In2QVz0**

[**https://www.youtube.com/watch?v=B1FehCD0xPI**](https://www.youtube.com/watch?v=B1FehCD0xPI)

[**https://www.youtube.com/watch?v=pi5gOEmrBpM**](https://www.youtube.com/watch?v=pi5gOEmrBpM)

**https://www.youtube.com/watch?v=qxsRiEpm4BA**

**5. Панна: способи пересування по майданчику для гри у панну, удари по м’ячу.Гра у панну.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Gf0osEh\_Bw**](https://www.youtube.com/watch?v=7Gf0osEh_Bw)

**https://www.youtube.com/watch?v=LgUnepk-Wso**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9\_I-layZJIw**](https://www.youtube.com/watch?v=9_I-layZJIw)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. Виконати техніки ведення м’яча на місці та в русі з відео:

[**https://www.youtube.com/watch?v=B1FehCD0xPI**](https://www.youtube.com/watch?v=B1FehCD0xPI)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**