**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№21**

**Дата: 18.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* Квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою. *Баскетбол 3х3:* Кидки з середньої та близької відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. *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.: Квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою.

4. Баскетбол 3х3: Кидки з середньої та близької відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

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=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.: Квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=2-kqdBrwISI**](https://www.youtube.com/watch?v=2-kqdBrwISI)

[**https://www.youtube.com/watch?v=692Ij0ykidU**](https://www.youtube.com/watch?v=692Ij0ykidU)

1. **Баскетбол 3х3: Кидки з середньої та близької відстані. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=c6ywk-3pKv8**](https://www.youtube.com/watch?v=c6ywk-3pKv8)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=7m-Jw1W-SOs**](https://www.youtube.com/watch?v=7m-Jw1W-SOs)

1. **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=e--xJW\_j0jk**](https://www.youtube.com/watch?v=e--xJW_j0jk)

[**https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c**](https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c)

[**https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII**](https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати та записати на відео вправи для розвитку м'язів черевного преса як показано на відео**

[**https://www.youtube.com/watch?v=e--xJW\_j0jk**](https://www.youtube.com/watch?v=e--xJW_j0jk)

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