**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№9**

**Дата: 20.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці.Дит.л.а. вправи загальної фізичної підготовки: естафета з варіаціями бігу. Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу. Баскетбол 3х3: передачі м'яча двома руками в парах на місці та в русі. Кидки м'яча у кошик після передачі. Панна: вправи для розвитку швидкості, спритності. Жонглювання м'ячем на місці. 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. Вправи загальної фізичної підготовки: естафета з варіаціями бігу. Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу.

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=19**s](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. Вправи загальної фізичної підготовки: естафета з варіаціями бігу. Естафетний біг. Біг на витривалість без врахування часу.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Gn6nMNkzfU4**](https://www.youtube.com/watch?v=Gn6nMNkzfU4)

[**https://www.youtube.com/watch?v=IKlKVoaCHx4**](https://www.youtube.com/watch?v=IKlKVoaCHx4)

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=-J6qFAAp4rA&t=239s**](https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA&t=239s)

**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=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**