**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№22**

**Дата: 21.10.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці.**Подолання бар’єрів збоку правою та лівою ногами. Баскетбол 3х3: техніка і тактика нападу: вихід на вільне місце для отримання передачі, звільнення від опіки. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по м’ячу, жонглювання м’ячем: ногою, стегном. Міні-турнір з панни (змагання у класі).**

**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 Подолання бар’єрів збоку правою та лівою ногами.

4. Баскетбол 3х3: техніка і тактика нападу: вихід на вільне місце для отримання передачі, звільнення від опіки. 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.: Подолання бар’єрів збоку правою та лівою ногами.**

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

1. **Баскетбол 3х3: техніка і тактика нападу: вихід на вільне місце для отримання передачі, звільнення від опіки. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9gTCgZTGTsI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vt-Qi5wCXP0&t=129s>

1. **Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по м’ячу, жонглювання м’ячем: ногою, стегном. Міні-турнір з панни (змагання у класі).**

<https://www.youtube.com/watch?v=e--xJW_j0jk>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

**1. Домашнє завдання: записати відео виконання 5 бігових вправ з відео**

[**https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y**](https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y)

**відправити на пошту lopatindaniil737@gmail.com або HUMAN**