**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№10**

**Дата: 23.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: біг по полосі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. Баскетбол 3х3: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м’ячем і без м’яча). Ловіння та передача м’яча вивченим способом на місці та в русі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: техніка прийому м’яча після переміщення. Вибір місця для прийому.

**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 по полосі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку.

4. Баскетбол 3х3: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м’ячем і без м’яча). Ловіння та передача м’яча вивченим способом на місці та в русі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3

5. Панна: техніка прийому м’яча після переміщення. Вибір місця для прийому.

**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=97KR4v2hmuI**](https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI)

1. **Дит.л.а.: біг по полосі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=hjYyxTzdEQ0&t=143s**](https://www.youtube.com/watch?v=hjYyxTzdEQ0&t=143s)

1. **Баскетбол 3х3: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м’ячем і без м’яча). Ловіння та передача м’яча вивченим способом на місці та в русі. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g**](https://www.youtube.com/watch?v=8HbIxrhlD2g)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA**](https://www.youtube.com/watch?v=-J6qFAAp4rA)

1. **Панна. Техніка прийому м’яча після переміщення. Вибір місця для прийому.**

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

**1**. **Виконати Спеціальні бігові вправи**

<https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig>

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com