**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№11**

**Дата: 24.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: спеціальна фізична підготовка. Стрибки на місті. Подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. Баскетбол 3х3: Кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків). Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: удари м’яча в парній грі. Вибір місця для виконання удару. 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.: спеціальна фізична підготовка. Стрибки на місті. Подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.

4. Баскетбол 3х3: Кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків). Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. . Панна: удари м’яча в парній грі. Вибір місця для виконання удару. 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=97KR4v2hmuI**](https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI)

1. **Дит.л.а.: спеціальна фізична підготовка. Стрибки на місті. Подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vrIJj1NjiFU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWAzf8rksE8>

1. **Баскетбол 3х3: Кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків). Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ktBzt2lcSe8**](https://www.youtube.com/watch?v=ktBzt2lcSe8)

[**https://www.youtube.com/watch?v=1rUEJnjQc7Q**](https://www.youtube.com/watch?v=1rUEJnjQc7Q)

1. **Панна: удари м’яча в парній грі. Вибір місця для виконання удару. Гра у панну**

[**https://www.youtube.com/watch?v=p0bAoPHFo\_Q**](https://www.youtube.com/watch?v=p0bAoPHFo_Q)

[**https://www.youtube.com/watch?v=BdrIntry2gY**](https://www.youtube.com/watch?v=BdrIntry2gY)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати . Стрибки на місті**

[**https://www.youtube.com/watch?v=vrIJj1NjiFU**](https://www.youtube.com/watch?v=vrIJj1NjiFU)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com