**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№12**

**Дата: 27.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку. Баскетбол 3х3: техніка виконанні подвійного кроку. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку (після виконання ведення м'яча та після передачі м'яча партнером). Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; жонглювання м’ячем: ногою, стегном.

**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.: стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку.

4. Баскетбол 3х3: техніка виконанні подвійного кроку. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем. Жонглювання м’ячем: ногою, стегном

**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.: стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k**](https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k)

[**https://www.youtube.com/watch?v=5a6jZrcredY**](https://www.youtube.com/watch?v=5a6jZrcredY)

1. **Баскетбол 3х3: техніка виконанні подвійного кроку. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=_b7VaRjvqaA>

<https://www.youtube.com/watch?v=iXFfamJW8Wc>

1. **Панна: поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем; удари по міні – воротам жонглювання м’ячем: ногою, стегном.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII&t=12s**](https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII&t=12s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=B\_-VtKP4JCE**](https://www.youtube.com/watch?v=B_-VtKP4JCE)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Домашнє завдання:

1. **Виконати . Стрибок у довжину з місця.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k**](https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com