**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№13**

**Дата: 30.09.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* стрибки у висоту (висота 20см, 30см, 40см). Стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). *Баскетбол 3х3:* вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3. *Панна:* вибір місця для прийому від стіни. Прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах.

**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.:стрибки у висоту (висота 20см, 30см, 40см). Стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).

4. Баскетбол 3х3: вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.

5. Панна: вибір місця для прийому від стіни. Прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах.

**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.: стрибки у висоту (висота 20см, 30см, 40см). Стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0**](https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0)

1. **Баскетбол 3х3: вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках. Елементи навчальної гри з баскетболу 3х3.**

[**https://youtu.be/xLy1-lpv27M?t=19**](https://youtu.be/xLy1-lpv27M?t=19)

[**https://www.youtube.com/shorts/Jb2SpS0qQC8**](https://www.youtube.com/shorts/Jb2SpS0qQC8)

[**https://www.youtube.com/shorts/57\_KpMocQfk**](https://www.youtube.com/shorts/57_KpMocQfk)

1. **Панна: вибір місця для прийому від стіни. Прийоми м’яча від стіни, в парах та колонах.**

[**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 . Стрибок у висоту на підняту над землею поверхню (від 20см).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0**](https://www.youtube.com/watch?v=WyUfbdwDeb0)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com