**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№37**

**Дата: 02.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

**Модуль: «Гімнастика», «Гандбол», «Волейбол».**

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* техніка виконання нижньої прямої та бокової подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення. *Гандбол:* ЗРВ з м’ячем.**

**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. Волейбол: техніка виконання нижньої прямої та бокової подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.

5. Гандбол: ЗРВ з м’ячем.

**Хід уроку**

1. **Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s>

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI>

1. **Волейбол: техніка виконання нижньої прямої та бокової подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни. Елементи навчальної гри у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1WEG0q20iZI>

1. **Гімнастика: опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.**

<https://www.youtube.com/shorts/HHGAhg4hKXA>

1. **Гандбол: ЗРВ з м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=nglv43jhYGg>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео вправи для розвитку гнучкості (будь-які 5 вправ).

<https://www.youtube.com/watch?v=O5I8kBq5PD0>

Відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.