**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№38**

**Дата: 03.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* Дії гравця що знаходиться під сіткою. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). *Гандбол:* вправи для постави.**

**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: дії гравця що знаходиться під сіткою. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).

5. Гандбол: вправи для постави.

**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: дії гравця що знаходиться під сіткою. Елементи навчальної гри у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RoV6ETUOeEY>

1. **Гімнастика: опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).**

<https://www.youtube.com/shorts/_Hen7AxmoYs>

1. **Гандбол: вправи для постави.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6A6s5ewnBA>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6A6s5ewnBA>

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