**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№39**

**Дата: 06.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* техніка прийому м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки. *Гандбол:* спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Різновиди кидків по воротах.**

**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 прийому м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки.

5. Гандбол: спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Різновиди кидків по воротах.

**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 прийому м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі. Елементи навчальної гри у волейбол.**

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

1. **Гімнастика: вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sd7aurSBAwY>

1. **Гандбол: спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Різновиди кидків по воротах.**

<https://youtu.be/fa7743PINKI?t=213>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=b8U6qSnSvwM>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео вправи на гнучкість та розтягування (будь-які 5 вправ).

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

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