**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№40**

**Дата: 09.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* вправи для спини та плечей. *Гімнастика*: Вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді. *Гандбол:* техніка і тактика гри воротаря. Переміщення, відбивання кидків м'яча.**

**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: вправи для спини та плечей.

4. Гімнастика: вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.

5. Гандбол: техніка і тактика гри воротаря. Переміщення, відбивання кидків м'яча.

**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: вправи для спини та плечей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oNQGs3igE98>

1. **Гімнастика: вправи з рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.**

<https://www.youtube.com/watch?v=92vW_GhL-Jw&t>

1. **Гандбол: техніка і тактика гри воротаря. Переміщення, відбивання кидків м'яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=0xwIVkRWdSY>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=akc_BDdRTUc&t>

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