**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№41**

**Дата: 10.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м’яча. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: статичні вправи на гімнастичній колоді: присід, випад, рівновага («ластівка»), стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс. *Гандбол:* суглобова гімнастика.**

**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: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м’яча. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: статичні вправи на гімнастичній колоді: присід, випад, рівновага («ластівка»), стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.

5. Гандбол: суглобова гімнастика.

**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: основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м’яча. Елементи навчальної гри у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pC_MT29AEnQ>

1. **Гімнастика: статичні вправи на гімнастичній колоді: присід, випад, рівновага («ластівка»), стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.**

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

1. **Гандбол: суглобова гімнастика.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gh87WOKUb6A&t>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео суглобову гімнастику (будь-які 5 вправ).

<https://www.youtube.com/watch?v=Gh87WOKUb6A&t>

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