**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№29**

**Дата: 12.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму. *Гімнастика*: комплекси загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м’ячі, гантелі. *Гандбол:* ЗФП гандболіста – вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості.

**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: особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.

4.Гімнастика: комплекси загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м’ячі, гантелі.

5. Гандбол: ЗФП гандболіста – вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості.

**Хід уроку**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19**s](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI**](https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI)

1. **Волейбол: особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.**

**https://www.youtube.com/watch?v=omC2RgpZvdI**

1. **Гімнастика: комплекси загальнорозвиваючих вправ під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м’ячі, гантелі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y**](https://www.youtube.com/watch?v=92yf9hF6I8Y)

1. **Гандбол: ЗФП гандболіста – вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=-S6eE7q3EQA**](https://www.youtube.com/watch?v=-S6eE7q3EQA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=1L534\_r8C3A**](https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A)

[**https://www.youtube.com/watch?v=sR7tcBLfZw4**](https://www.youtube.com/watch?v=sR7tcBLfZw4)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати відео з виконанням вправ на витривалість як показано на відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=sR7tcBLfZw4>

відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хюман