**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№30**

**Дата: 15.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Волейбол: загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Гімнастика: вправи з обертанням скакалки: переступання, перекат (з п’ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу). Гандбол: способи пересування в гандболі по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.**

**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: загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.

4. Гімнастика: вправи з обертанням скакалки: переступання, перекат (з п’ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу).

5. Гандбол: способи пересування в гандболі по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.

**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](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)**[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: загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_1JGK0YfjGw&t=23s**](https://www.youtube.com/watch?v=_1JGK0YfjGw&t=23s)

**https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM**

1. **Гімнастика: вправи з обертанням скакалки: переступання, перекат (з п’ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, почергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу).**

[**https://www.youtube.com/watch?v=6XEs5-ABIcY**](https://www.youtube.com/watch?v=6XEs5-ABIcY)

1. **Гандбол: способи пересування в гандболі по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vmNow5ZijOM&t=548s>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати відео зі стрибками на скакалці 20 разів

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