**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№43**

**Дата: 16.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* вправи сидячи.** ***Гімнастика*: акробатичні вправи: перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя. *Гандбол:* вправи для розвитку рухливості та сили кисті.**

**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 сидячи.

4. Гімнастика: акробатичні вправи: перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.

5. Гандбол: вправи для розвитку рухливості та сили кисті.

**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 сидячи.**

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

1. **Гімнастика: акробатичні вправи: перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7a71pcAHj8A>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=w5RQYJPqSv0>

<https://www.youtube.com/watch?v=_snDvzBPO2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=fTvQAwNbU6g>

<https://youtu.be/b5ZUMRo8bto?t=65>

<https://youtu.be/T4yeyT327ZQ?t=14>

<https://youtu.be/FWepcXl79-k?t=4>

1. **Гандбол: вправи для розвитку рухливості та сили кисті.**

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео виконання вправ для розвитку рухливості та сили кисті (будь-які 5 вправ).

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

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