**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№44**

**Дата: 17.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: вправи для розвитку рівноваги. *Гандбол:* вправи з гімнастичною палицею.**

**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: передача м'яча обома руками зверху від стіни. Прийом м'яча обома руками знизу у парах. Нижня пряма подача. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: вправи для розвитку рівноваги.

5. Гандбол: вправи з гімнастичною палицею.

**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=1wHGDiRSq8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=ESIk3_BSxvc>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOPoGSM8-s0&t>

1. **Гімнастика: вправи для розвитку рівноваги.**

<https://www.youtube.com/watch?v=JSlDosW1IWs>

1. **Гандбол: вправи з гімнастичною палицею (можна використати пояс з халату).**

<https://www.youtube.com/watch?v=guMr8JwtAS4>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео виконання вправ з гімнастичною палицею (можна використати пояс з халату) (будь-які 5 вправ).

<https://www.youtube.com/watch?v=guMr8JwtAS4>

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