**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№31**

**Дата: 18.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. *Гімнастика*: вправи з обертанням скакалки: стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею. *Гандбол:* спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування.**

**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: способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.

4. Гімнастика: вправи з обертанням скакалки: стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.

5. Гандбол: спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування.

**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: способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=z8QvmSpuJag**](https://www.youtube.com/watch?v=z8QvmSpuJag)

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://youtu.be/g8uV2OxKh6Q?t=158**](https://youtu.be/g8uV2OxKh6Q?t=158)

1. **Гандбол: спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UN13g28HXgY>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати на відео спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування згідно відео нижче.

<https://www.youtube.com/watch?v=UN13g28HXgY>

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