**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№32**

**Дата: 19.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. *Гімнастика*: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово). *Гандбол:* пересування гравців без м’яча. Ловіння м’яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.**

**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: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

4. Гімнастика: комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово). Вправи із скакалкою.

5. Гандбол: пересування гравців без м’яча. Ловіння м’яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.

**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: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

<https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew>

1. **Гімнастика: комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (почергово), нарізно-схресно (почергово).** **Вправи із скакалкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OVgqU4hpRAw>

[https://www.youtube.com/watch?v=9EAZmgc7\_yM&t](https://www.youtube.com/watch?v=9EAZmgc7_yM&t=46s)

1. **Гандбол: пересування гравців без м’яча. Ловіння м’яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oHR0NhDeDYU>

<https://www.youtube.com/watch?v=r3WAlBgUwF8>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати на відео стрибкові вправи згідно відео нижче.

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

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