**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№33**

**Дата: 22.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* техніка передачі м’яча двома руками зверху. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: комбіновані стрибки для розвитку координації: на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох- стрибок на лівій). *Гандбол:* Загально розвиваючі вправи учня. Вправи для розвитку швидкості, спритності.**

**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: техніка передачі м’яча двома руками зверху. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: комбіновані стрибки для розвитку координації: на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох- стрибок на лівій).

5. Гандбол: Загально розвиваючі вправи учня. Вправи для розвитку швидкості, спритності.

**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: техніка передачі м’яча двома руками зверху. Елементи навчальної гри у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=lV0pDB4jAS8>

1. **Гімнастика: комбіновані стрибки для розвитку координації: на двох-з високим підніманням стегна (почергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох- стрибок на лівій).**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>

1. **Гандбол: загально розвиваючі вправи учня. Вправи для розвитку швидкості, спритності.**

<https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати на відео вправи для розвитку швидкості згідно відео нижче (будь-які 5 штук) <https://www.youtube.com/watch?v=H1HqpVP1cXg>

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