**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№46**

**Дата: 23.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Волейбол: прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. Елементи навчальної гри у волейбол. Гімнастика: Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним. Техніка лазіння по канату в три прийоми. Гандбол: ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку від підлоги. Кидок м’яча у ціль, у ворота.**

**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: прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. Елементи навчальної гри у волейбол

4. Гімнастика: Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним. Техніка лазіння по канату в три прийоми.

5. Гандбол: ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку від підлоги. Кидок м’яча у ціль, у ворота.

**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: прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. Елементи навчальної гри у волейбол**

<https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI&t=61s>

<https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc&t=129s>

1. **Гімнастика: Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним. Техніка лазіння по канату в три прийоми.**

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=10s>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=0jCQHmLHowE>

<https://www.youtube.com/watch?v=iUYpKmkj3N4>

1. **Гандбол: ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку від підлоги. Кидок м’яча у ціль, у ворота.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fa7743PINKI>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Повторити правила волейболу.