**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№34**

**Дата: 25.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Елементи навчальної гри у волейбол. *Гімнастика*: Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді. *Гандбол:* передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.**

**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: спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Елементи навчальної гри у волейбол.

4. Гімнастика: стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді.

5. Гандбол: передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.

**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: спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Елементи навчальної гри у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KGx8d1nS9v4&t>

<https://www.youtube.com/shorts/jlPaRvlc8Xw>

1. **Гімнастика: стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді.**

<https://www.youtube.com/watch?v=JChFWDTAUv0>

<https://www.youtube.com/watch?v=F7qhsh2VvkM>

1. **Гандбол: передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=EmwfH-JYF4k>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Записати на відео вправи на розтягування згідно відео нижче

<https://www.youtube.com/shorts/Y1T3tbgNNb8>

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