**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№36**

**Дата: 29.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* вправи для розвитку швидкості, спритності. *Гімнастика*: опорний стрибок: настрибування в упор присівши – зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків). *Гандбол:* різноманітні передачі з різною траєкторією руху м’яча.**

**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: вправи для розвитку швидкості, спритності.

4. Гімнастика: опорний стрибок: настрибування в упор присівши – зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).

5. Гандбол: різноманітні передачі з різною траєкторією руху м’яча.

**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: вправи для розвитку швидкості, спритності.**

https://www.youtube.com/watch?v=NP4hk9HsosA.

1. **Гімнастика: опорний стрибок: настрибування в упор присівши – зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).**

<https://www.youtube.com/watch?v=6MeYldscDYc>

1. **Гандбол: різноманітні передачі з різною траєкторією руху м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Frnsm34yKlw>

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео вправи для розвитку стрибучості згідно відео нижче (5 вправ).

<https://www.youtube.com/watch?v=Njs4clML-6Q>

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