**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№28**

**Дата: 11.11.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* основні правила змагань, значення гравців передньої і задньої ліній. *Гімнастика*: види гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів та в парах. *Гандбол:* місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.

**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: основні правила змагань, значення гравців передньої і задньої ліній.

4.Гімнастика: види гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів та в парах.

5. Гандбол: місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.

**Хід уроку**

1. **Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19**s](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI**](https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI)

1. **Волейбол: основні правила змагань, значення гравців передньої і задньої ліній.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=wL2xrF1bpy8**](https://www.youtube.com/watch?v=wL2xrF1bpy8)

**https://www.youtube.com/watch?v=8OcYLqlvoCg**

1. **Гімнастика: види гімнастики. Термінологія гімнастичних вправ. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів та в парах.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=n-k2tNYzBrs**](https://www.youtube.com/watch?v=n-k2tNYzBrs)

**Загальні терміни** - мають здебільшого сукупний зміст і визначають окремі групи вправ (стройові вправи, групові, вільні вправи і т.д.), загальні поняття:

***1. Терміни, що визначають назву частин гімнастичних приладів. До них відносяться:***

* вісь приладу (повздовжня лінія, що проходить вздовж приладу): на турніку - вздовж грифа; на брусах - вдовж жердин; на коні - вздовж тіла; на кільцях - лінія, що з'єднує точки хвату;
* права і ліва жердини або ручки коня;
* передня і задня жердини;
* ближня і дальня частини приладу, що визначається в залежності від положення гімнаста на приладі в процесі виконання вправи;

***2. Положення учня (гімнаста) по відношенню до приладу чи підлоги та способи хватів:***

* спереду, позаду, боком - визначаються в залежності від положення гімнаста до приладу (лицем, спиною чи боком);
* хват зверху - великі пальці рук повернуті до середини;
* хват знизу - великі пальці рук повернуті назовні;
* різний хват - одна рука хватом зверху, друга знизу;
* схресний хват - руки розміщені навхрест;
* зворотній хват - руки повернуті до середини, великі пальці назовні;
* глибокий хват - кисті рук зігнуті і лежать на приладі;
* хват зі середини і ззовні - хвати за жердини брусів;
* широкий хват - руки розміщені ширше плечей;
* вузький хват - руки розміщені вужче плечей.

***З. Назва рухів частинами тіла по відношенню одна до одної:***

* однойменні - рухи, в яких назва кінцівки співпадає зі стороною виконання, тобто правою - вправо, лівою - вліво;
* різнойменні - рухи, в яких назва кінцівки не співпадає зі стороною виконання, тобто правою - вліво, лівою - вправо;
* послідовні - рухи, що виконуються кінцівками з відставанням одна від одної на половину амплітуди;
* почергові - рухи, що виконуються кінцівками почергово, з відставанням на цілу амплітуду;
* одночасні - рухи, що виконуються в один і той же час;
* симетричні - однакові рухи, що виконуються обома кінцівками;
* несиметричні - неоднакові рухи, наприклад, права рука вперед, ліва в сторону.

**Основні** (конкретні) терміни - точно визначають змістові ознаки вправи. ***Наприклад:***підйом, спад, поворот, оберт, вис, упор, зіскок, нахил, випад тощо.

**Додаткові** терміни - уточнюють основні та вказують на напрям руху, спосіб виконання, умови опори. *Наприклад:* махом вперед, назад; розгином, дугою, переворотом, силою; упор на передпліччях, на руках; переворот вперед з опорою на голову тощо.

Назва вправи складається з основного терміна, який виражає її суть, і додаткового терміна, який уточнює рух і вказує на його послідовність. При необхідності застосовують пояснюючі слова, які підкреслюють характер виконання *(наприклад:* рух рукою виконати різко, розслаблено, м'яко, повільно тощо).

**НАЗВИ ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ І РУХІВ**

***Вихідне положення*** (в.п.) - положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

***Кінцеве положення*** - положення, яким закінчується вправа. Часто кінцеве положення," попередньої вправи є вихідним положенням для наступної.

***Вис*** - положення гімнаста, при якому його плечі розміщені нижче осі приладу.

***Змішаний вис*** - різновидність вису, при якому гімнаст, крім рук, додатково опирається на прилад або підлогу іншою частиною тіла, найчастіше - ногами.

***Упор*** - положення гімнаста, при якому його плечі розміщені вище площі опори (осі приладу, підлоги).

***Змішаний упор*** *-* різновидність упору, при якому гімнаст, окрім рук, додатково опирається на прилад або підлогу іншою частиною тіла, найчастіше - ногами.

***Сід*** - положення гімнаста сидячи на приладі або підлозі, руки - вздовж тулуба. Розрізняють: сід ноги нарізно, сід на стегні (бруси, колода), сід зігнувши ноги, сід кутом.

***Підйом*** - переміщення тіла гімнаста з вису в упор або з нижчого упору в більш високий.

***Спад*** *-* швидке переміщення тіла гімнаста з упору в вис або в нижчий упор.

***Опускання*** - повільне переміщення тіла гімнаста з упору в вис або в нижчий упор.

***Мах*** - маятникоподібний рух усім тілом або його частинами від однієї крайньої точки до другої.

***Розмахування*** - декілька махів підряд.

***Кач*** *-* маятникоподібний рух тілом разом з приладом.

***Розкачування*** - декілька качів підряд.

***Перемах*** *-* рух ногою або ногами над приладом в упорі або під ним (в висі).

***Схрещення*** - два зустрічних перемахи, при виконанні яких ноги рухаються назустріч одна одній.

***Коло*** - цілісний коловий рух по замкнутій кривій (над приладом, над його частинами та ін.)

***Поворот*** - рух тіла гімнаста навколо його повздовжньої осі або рух окремими частинами тіла навколо повздовжньої осі цієї частини. *Наприклад:* поворот руки, ноги.

***Оберт*** - коловий обертальний рух гімнаста навколо осі приладу (турнік, жердина) або навколо уявної лінії, що проходить через точки хвату (кільця, бруси).

***Викрут*** *-* вправа, яка виконується зі своєрідним обертальним рухом в плечових суглобах. Часто застосовується на кільцях, рідше - на турніку та брусах різної висоти.

***Стрибок*** - подолання приладу або простору (висоти, довжини) вільним польотом.

***Зіскок*** *-* стрибок гімнаста з приладу на підлогу різними способами з упорів, висів, статичних положень тощо.

***Перекат*** - напівобертовий рух тіла вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову. :

***Перекид*** *-* обертовий рух тіла вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори і наступним перевертанням через голову.

***Переворот*** *-* обертовий рух тіла вперед, назад або в сторону з перевертанням через голову і з проміжною опорою руками або головою при наявності одної або двох фаз польоту.

***Сальто*** *-* обертовий рух тіла в будь-яку сторону з повним перевертанням через голову без проміжної опори.

***Стійка*** - вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз). ***Наприклад:***головою вгору -основна стійка, зімкнута, стійка ноги нарізно, широка стійка тощо; головою вниз - стійка на лопатках, на грудях, на голові і руках, на передпліччях, на плечах, на руках, на одній руці.

1. **Гандбол: місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.**

**https://www.youtube.com/watch?v=zWFXxRx-S0g**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Виписати 10 гімнастичних термінів, знайти ще приклади, окрім виписаних у поточному уроці.

відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хюман