**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№45**

**Дата: 20.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* поєднання різних способів пересування. Передача та передача м'яча обома руками у парах. Вправи на розтягування. *Гімнастика*: вправи у висах і упорах: Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису. *Гандбол:* вправи для м’язів пресу.**

**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: поєднання різних способів пересування. Передача та передача м'яча обома руками у парах. Вправи на розтягування.

4. Гімнастика: вправи у висах і упорах: Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису.

5. Гандбол: вправи для м’язів пресу.

**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: поєднання різних способів пересування. Передача та передача м'яча обома руками у парах. Вправи на розтягування.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NMSEl9xW9e8>

<https://www.youtube.com/watch?v=u7d45NmZxDo>

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

1. **Гімнастика: вправи у висах і упорах: Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. Хлопці: підтягування з вису.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1ibqOxU0rbI>

<https://www.youtube.com/watch?v=huf1WCuIN6M>

1. **Гандбол: вправи для м’язів пресу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео виконання вправ для м’язів пресу (будь-які 5 вправ).

<https://www.youtube.com/watch?v=H5kDggNetfk>

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