**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№47**

**Дата: 24.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Волейбол: нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол. Гімнастика: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Розвиток фізичних якостей - хлопці - підтягування у висі на високій перекладині; дівчата - підтягування у висі лежачи (перекладина – 95 см).** **Гандбол: силові вправи.**

**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: нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.

4. Гімнастика: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Розвиток фізичних якостей - хлопці - підтягування у висі на високій перекладині; дівчата - підтягування у висі лежачи (перекладина – 95 см).

5. Гандбол: силові вправи.

**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: нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=_2Qjsdg7Sic>

<https://www.youtube.com/watch?v=37AgMEz82CI&t>

https://www.youtube.com/shorts/GcJOodQU10c

1. **Гімнастика: комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Розвиток фізичних якостей - хлопці - підтягування у висі на високій перекладині; дівчата - підтягування у висі лежачи (перекладина – 95 см).**

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

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

1. **Гандбол: силові вправи.**

<https://www.youtube.com/watch?v=m59Pju0IIFA>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Повторити види гімнастики та термінологію гімнастичних вправ.