**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№42**

**Дата: 13.12.2024**

**Клас**: **6-А, 6-Б.**

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

**Тема:** **БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Волейбол:* самоконтроль за виконанням фізичних вправ, самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ, контроль за власним емоційним станом.** ***Гімнастика*: техніка виконання орієнтовної комбінації вправ на гімнастичній *колоді* (або гімнастичній лаві). *Гандбол:* вправи для хорошої постави.**

**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: самоконтроль за виконанням фізичних вправ, самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ, контроль за власним емоційним станом.

4. Гімнастика: техніка виконання орієнтовної комбінації вправ на гімнастичній *колоді* (або гімнастичній лаві).

5. Гандбол: вправи для хорошої постави.

**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: самоконтроль за виконанням фізичних вправ, самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ, контроль за власним емоційним станом.**

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

1. **Гімнастика: техніка виконання орієнтовної комбінації вправ на гімнастичній *колоді* (або гімнастичній лаві).**

<https://www.youtube.com/watch?v=HY8guqLQtMI>

1. **Гандбол: вправи для хорошої постави.**

<https://youtu.be/evt64vtC2mI?t=31>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:*** записати на відео для хорошої постави (будь-які 5 вправ).

<https://youtu.be/evt64vtC2mI?t=31>

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