**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №39**

**Дата: 07.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Історія виникнення та види гімнастики.

**Мета:** Розширення рухового досвіду та теоретичних знань, вдосконалення навичок життєво-необхідних рухових дій.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з історією виникнення та видами гімнастики, повторити стройові вправи.

2. Сприяти зміцненню здоров’я учнів, розвитку фізичних якостей.

3. Розвивати стійкий інтерес до занять фізичними вправами, виховувати любов до фізичної культури та спорту.

**Хід уроку**

**І. Підготовча частина.**

1. Організаційний момент.

2. Медико-педагогічний контроль – замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

3. Повторення правил безпечної поведінки на уроці фізичної культури та самостійному виконанні фізичних вправ.

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

4. Повторити основні стройові прийоми (основні стройові команди та повороти на місці):

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

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з історією виникнення та видами гімнастики:

[**https://www.youtube.com/watch?v=ptL-S5MOloI**](https://www.youtube.com/watch?v=ptL-S5MOloI)

2. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA**](https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA)

3. Медико-педагогічний контроль – замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумок уроку.

2. Домашнє завдання:

* Скласти, записати і виконати вправи на рівновагу (5 вправ). ***Відеозвіт виконання та фото записаного в зошит комплексу вправ надіслати.***