**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №40**

**Дата: 08.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Історія розвитку гімнастики в Україні. Видатні гімнасти.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з історією розвитку гімнастики в Україні та видатними гімнастами.

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. Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI**](https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з історією розвитку гімнастики в Україні та видатні гімнастами нашої країни.

[**https://www.youtube.com/watch?v=KCM9r7khJac**](https://www.youtube.com/watch?v=KCM9r7khJac)

2. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ:

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

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:

* Підготувати спортивний інвентар для занять (гантелі): взяти дві пусті пляшки об’ємом 0,5-0,75л, налити води, гарно закрутити кришечки.
* Скласти та виконати комплекс вправ з гантелями (5-6 вправ). ***Відеозвіт виконання та фото записаного в зошит комплексу вправ надіслати.***