**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №41**

**Дата: 11.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Техніка виконання акробатичних вправ.

**Мета:** Розширення рухового досвіду та теоретичних знань, сприяти фізичному удосконаленню учнів засобами гімнастичних вправ.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з видами та технікою виконання акробатичних вправ.

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:

**Неабияк важливо, для всього опорно-рухового апарату, правильний розвиток стоп. Тісне, незручне взуття, малорухливий спосіб життя погано впливають на здоров'я нижньої частини ніг. У відео представлені прості але ефективні вправи. Здоров'я вам і вашим ногам!**

[**https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU**](https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з видами та технікою виконання акробатичних вправ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=8PZiz9mjtZg&t=8s**](https://www.youtube.com/watch?v=8PZiz9mjtZg&t=8s)

* **техніка виконання комбінації елементів вправ з акробатики:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=nCU0xwWpQUk**](https://www.youtube.com/watch?v=nCU0xwWpQUk)

2. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ з гантелями (пляшечками з водою):

[**https://www.youtube.com/watch?v=hj01M1JLPWk**](https://www.youtube.com/watch?v=hj01M1JLPWk)

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 гімнастична палиця ***(можна замінити скакалкою, скрученим рушником, поясом):***
* Скласти та виконати комплекс вправ з г/палицею (5-6 вправ). ***Фото записаного в зошит комплексу вправ надіслати.***