**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №42**

**Дата: 14.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Основні елементи та техніка виконання комбінації вправ у рівновазі.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з елементами та технікою виконання комбінації вправ у рівновазі.

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 формування правильної постави:

**Комплекс допоможе формуванню постави, зміцненню навичок правильного дихання у поєднанні з рухами.**

**На жаль, сидячий спосіб життя, малорухомість, відсутність необхідної гімнастики в сучасної людини приводять до серйозних порушень постави, яка згодом може вилитися в самі різні хвороби хребта, нервової системи й внутрішніх органів.**

**Правильна, струнка постава має велике значення не тільки з естетичної точки зору, а й тому, що створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної систем, органів травлення, добре впливає на самопочуття.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g**](https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з елементами та технікою виконання комбінації вправ у рівновазі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=92vW\_GhL-Jw**](https://www.youtube.com/watch?v=92vW_GhL-Jw)

2. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею:

[**https://www.youtube.com/watch?v=N4G1wIm1nYg**](https://www.youtube.com/watch?v=N4G1wIm1nYg)

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 та виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості (5-6 вправ). ***Фото записаного в зошит комплексу вправ надіслати.***