**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №45**

**Дата: 21.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Художня гімнастика: історія виникнення та розвитку. Вправи для розвитку гнучкості.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку художньої гімнастики

2. Сприяти зміцненню здоров’я учнів, розвитку гнучкості.

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.**

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

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з історією виникнення та розвитку художньої гімнастики:

[**https://www.youtube.com/watch?v=m6T\_VHSdUVA**](https://www.youtube.com/watch?v=m6T_VHSdUVA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=JybiVVD1XTI&t=79s**](https://www.youtube.com/watch?v=JybiVVD1XTI&t=79s)

2. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку гнучкості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=UN13g28HXgY**](https://www.youtube.com/watch?v=UN13g28HXgY)

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:

Виконати комплекс вправ на координацію та баланс:

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