**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №46**

**Дата: 22.12.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** волейбол, гандбол, гімнастика

**Тема:** Види гімнастики. Загальна фізична підготовка у гімнастиці.

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

**Завдання уроку:**

1. Повторити види гімнастики, стройові вправи.

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. Повторити стройові вправи (повороти на місці, перешикування):

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=Wmn6Ekh3qIQ&list=PLjfQvWdNDfv2X7\_MBJXanRXEeMbO8CBLM**](https://www.youtube.com/watch?v=Wmn6Ekh3qIQ&list=PLjfQvWdNDfv2X7_MBJXanRXEeMbO8CBLM)

**ІІ. Основна частина.**

1. Повторити види гімнастики:

[**https://www.youtube.com/watch?v=4biIbtf8A14**](https://www.youtube.com/watch?v=4biIbtf8A14)

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

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

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 спеціальну «Різдвяну руханку»

[**https://www.youtube.com/watch?v=dP52WeNd0YM**](https://www.youtube.com/watch?v=dP52WeNd0YM)

* Виконувати комплекс ранкової гімнастики кожного ранку під час зимових канікул!

[**https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXFo**](https://www.youtube.com/watch?v=Mk4l1qDDXFo)