**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №57**

**Дата: 02.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка володіння м’ячем для гри в Регбі-5. Вправи ЗФП у Регбі-5.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з технікою тримання, передачі та ловіння м’яча для регбі.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, 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. Повторити правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури.

[**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:

[**https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g&t=38s**](https://www.youtube.com/watch?v=QCgaAQQQe-g&t=38s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Опрацювати презентацію «Техніка тримання, передачі та ловіння м'яча в регбі»

[**https://docs.google.com/presentation/d/1rGMv-5TAYRJ7P6evfR5SDgTeX2-oWXbd/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/1rGMv-5TAYRJ7P6evfR5SDgTeX2-oWXbd/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=RBpvPjw4XuQ**](https://www.youtube.com/watch?v=RBpvPjw4XuQ)

4. 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:

* Повторити правила гри в регбі-5
* Виконати комплекс вправ для розвитку сили м’язів ніг:

[**https://www.youtube.com/watch?v=p55RaROBBwo**](https://www.youtube.com/watch?v=p55RaROBBwo)