**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №58**

**Дата: 05.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Різновиди та техніка виконання передач м’яча 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 видами та технікою виконання передач м’яча в Регбі-5.

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=-KGiS5KCfwI**](https://www.youtube.com/watch?v=-KGiS5KCfwI)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомити з видами та техніка передач м’яча в Регбі:

[**https://docs.google.com/document/d/1mUz-PahGcsrjkekZUDZxhNKf4p74xttR/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/document/d/1mUz-PahGcsrjkekZUDZxhNKf4p74xttR/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZuHEhE3Sy2g&t=310s**](https://www.youtube.com/watch?v=ZuHEhE3Sy2g&t=310s)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку спритності:

[**https://www.youtube.com/watch?v=hwSleA3sw74&t=155s**](https://www.youtube.com/watch?v=hwSleA3sw74&t=155s)

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. Вчити способи виконання передач в Регбі-5.