**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №59**

**Дата: 08.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Поняття «ТАЧ» та «ТЕГ» у Регбі. 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. Створити уявлення про поняття «ТАЧ» та «ТЕГ» у 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=SWK9nbD5-ps&t=103s**](https://www.youtube.com/watch?v=SWK9nbD5-ps&t=103s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Поняття «ТАЧ» та «ТЕГ» у Регбі.

[**https://docs.google.com/document/d/1--bl6rSvulYcdAwrLR-XgWJvRQ25diBC/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/document/d/1--bl6rSvulYcdAwrLR-XgWJvRQ25diBC/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс спеціальних стрибкових вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=70s**](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=70s)

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.
* Відповісти на питання:

1. Яка основна особливість гри у захисті у «ТАЧ»-Регбі?

2. Яка гра більше схожа на Регбі-5:

- Тач-Регбі

- Тег-Регбі

3. Чи можуть в Тач-Регбі грати в одній команді діти та дорослі?

4. Яка основна особливість гри у захисті у «ТЕГ»-Регбі?

5. Чи дозволяється фізичний контакт гравців у «Тач» та «Тег» Регбі?