**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №60**

**Дата: 09.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Повторення правил гри у Регбі-5. Вправи ЗФП регбістів.

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

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила гри у 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=Vw7hW3XtaKY**](https://www.youtube.com/watch?v=Vw7hW3XtaKY)

**ІІ. Основна частина.**

1. Повторити правила гри у Регбі-5.

[**https://www.youtube.com/watch?v=1dUhRafREgY**](https://www.youtube.com/watch?v=1dUhRafREgY)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку м’язів тулуба:

[**https://www.youtube.com/watch?v=gB9gLtmMF68&t=367s**](https://www.youtube.com/watch?v=gB9gLtmMF68&t=367s)

3. Виконати комплекс вправ для розвитку сили м’язів ніг:

[**https://www.youtube.com/watch?v=L-7JEDQB1E4&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=L-7JEDQB1E4&t=1s)

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 стретчингу для м’язів всього тіла:

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