**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №61**

**Дата: 12.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Способи пересування гравців у поєднанні з технікою володіння м’ячем. 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. Ознайомити зі способами пересування гравців по майданчику у поєднанні з технікою володіння м’ячем.

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=x5qZWGdHj-Y**](https://www.youtube.com/watch?v=x5qZWGdHj-Y)

**ІІ. Основна частина.**

1. Способи пересування гравців у поєднанні з технікою володіння м’ячем:

[**https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ\_4**](https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ_4)

2. Виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=6Go7q9dJlmY**](https://www.youtube.com/watch?v=6Go7q9dJlmY)

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:

* Повторити правила гри в регбі-5.
* Виконати комплекс вправ з м’ячем:

[**https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI&t=98s**](https://www.youtube.com/watch?v=az6s45DmDjI&t=98s)