**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №65**

**Дата: 22.02.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка виконання передачі м’яча з підкруткою «SPIN PASS» у 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 виконання передачі м’яча з підкруткою «SPIN PASS» 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=Sp34hGWFV4k**](https://www.youtube.com/watch?v=Sp34hGWFV4k)

**ІІ. Основна частина.**

1. Техніка виконання передачі м’яча з підкруткою «SPIN PASS» у Регбі-5.

[**https://docs.google.com/document/d/1wE0hzo7Hqogmg1K0aHlVCKDQP5Lxb\_8S/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/document/d/1wE0hzo7Hqogmg1K0aHlVCKDQP5Lxb_8S/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

[**https://www.youtube.com/shorts/x02rafsHmck**](https://www.youtube.com/shorts/x02rafsHmck)

2. Виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=\_096krUQCp8**](https://www.youtube.com/watch?v=_096krUQCp8)

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 для розвитку координації:

[**https://www.youtube.com/watch?v=hxfBHXsGR88**](https://www.youtube.com/watch?v=hxfBHXsGR88)