**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №55**

**Дата: 29.01.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Історія виникнення та розвитку Регбі.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку Регбі.

2. Сприяти розвитку фізичних якостей, формуванню правильної постави.

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=In4YZGh2f4g&t=26s**](https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g&t=26s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Переглянути навчальне відео «Історія виникнення та розвитку Регбі»:

[**https://www.youtube.com/watch?v=52Ea3OJEnwI**](https://www.youtube.com/watch?v=52Ea3OJEnwI)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0\_ppY&authuser=0**](https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&authuser=0)

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:

Виконати комплекс вправ з предметом:

[**https://www.youtube.com/watch?v=PIkEpceDlEk&t=22s**](https://www.youtube.com/watch?v=PIkEpceDlEk&t=22s)