**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №56**

**Дата: 01.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Різновиди регбі. Вправи ЗФП в регбі.

**Мета:** Розширення рухового досвіду та теоретичних знань, сприяти фізичному удосконаленню учнів засобами гімнастичних вправ.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомитись з різновидами гри в регбі, основними відмінностями у правилах гри.

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. Повторення правил безпечної поведінки на уроці фізичної культури та самостійному виконанні фізичних вправ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

4. Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI&t=2s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Переглянути відео «Регбі: історія та різновиди гри».

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

2. Виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації рухів:

[**https://www.youtube.com/watch?v=lVlyW-W4\_BE**](https://www.youtube.com/watch?v=lVlyW-W4_BE)

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 для розвитку сили м’язів ніг:

[**https://www.youtube.com/watch?v=p55RaROBBwo**](https://www.youtube.com/watch?v=p55RaROBBwo)