**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №57**

**Дата: 02.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Правила гри в Регбі-5. Вправи ЗФП в регбі.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомитись з правилами гри в 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. 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=i\_F-pMEs0pI&t=86s**](https://www.youtube.com/watch?v=i_F-pMEs0pI&t=86s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомитись з правилами гри в Регбі-5:

[**https://www.youtube.com/watch?v=0-tjGKMjLRE&t=243s**](https://www.youtube.com/watch?v=0-tjGKMjLRE&t=243s)

2. Виконати комплекс вправ з м'ячем:

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

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.
* Відповісти на питання:

1. Яке обладнання необхідне для гри в регбі-5?

2. Які розміри майданчика для гри в регбі-5, з яких ігрових зон він складається?

3. Яка тривалість гри в регбі-5?

4. Вкажіть склад команд які грають в регбі-5.