**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №59**

**Дата: 08.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Техніка володіння м’ячем в Регбі-5. Вправи ЗФП у Регбі-5.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомитись з технікою володіння м’ячем 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. Повторити правила 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=LO\_o4uGl3fM**](https://www.youtube.com/watch?v=LO_o4uGl3fM)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомитись з технікою володіння м’ячем в Регбі-5.

[**https://docs.google.com/presentation/d/1rGMv-5TAYRJ7P6evfR5SDgTeX2-oWXbd/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/1rGMv-5TAYRJ7P6evfR5SDgTeX2-oWXbd/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс вправ з м'ячем:

[**https://www.youtube.com/watch?v=nglv43jhYGg**](https://www.youtube.com/watch?v=nglv43jhYGg)

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. Вчити техніку виконання передач та ловіння м’яча в Регбі-5.