**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №60**

**Дата: 09.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Техніка володіння м’ячем та способи передач м’яча в Регбі. 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 та способами передач м’яча в Регбі..

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=zLFMjcHO3yM**](https://www.youtube.com/watch?v=zLFMjcHO3yM)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомитись з технікою володіння та способами передач в Регбі:

[**https://docs.google.com/document/d/11G\_sMmQF6\_yoUu1cAgf0\_iH5GaN5mxuY/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/document/d/11G_sMmQF6_yoUu1cAgf0_iH5GaN5mxuY/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZuHEhE3Sy2g**](https://www.youtube.com/watch?v=ZuHEhE3Sy2g)

2. Виконати комплекс вправ з м'ячем:

**https://www.youtube.com/watch?v=22iR\_pJwj\_Y&t=17s**

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 способи виконання передач в Регбі-5.