**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №61**

**Дата: 12.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Тактичні дії гравців у нападі та захисті. Вправи ЗФП у Регбі-5.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з тактикою гри у Регбі-5 та взаємодіями гравців у нападі та захисті.

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=BZHhTPe1nUs**](https://www.youtube.com/watch?v=BZHhTPe1nUs)

**ІІ. Основна частина.**

1. Тактичні взаємодії гравців під час гри у Регбі-5.

[**https://docs.google.com/document/d/1n\_wh3m-bHBiCy4oROgvbMH9gOm1N8UVH/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/document/d/1n_wh3m-bHBiCy4oROgvbMH9gOm1N8UVH/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg**](https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg)

3. 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.
* Виконати комплекс вправ з м’ячем:

[**https://www.youtube.com/watch?v=XrazATvao6Q&t=71s**](https://www.youtube.com/watch?v=XrazATvao6Q&t=71s)