**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №65**

**Дата: 22.02.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Способи пересування гравців з м’ячем та без м’яча у Регбі-5. Вправи ЗФП у Регбі-5.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити зі способами пересування гравців по майданчику у поєднанні з технікою володіння м’ячем.

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=K3g3khIqCcE**](https://www.youtube.com/watch?v=K3g3khIqCcE)

**ІІ. Основна частина.**

1. Способи пересування гравців у поєднанні з технікою володіння м’ячем.

[**https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ\_4**](https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ_4)

2. Виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=W8Hhe9wBGGc**](https://www.youtube.com/watch?v=W8Hhe9wBGGc)

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 предметом:

[**https://www.youtube.com/watch?v=YD-JzPp9AVc**](https://www.youtube.com/watch?v=YD-JzPp9AVc)