**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №55**

**Дата: 29.01.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал

**Тема:** Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомитись з історією зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі.

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=XY7nsLOLXNU&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU&t=3s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Опрацювати презентацію «Історія Регбі»

[**https://docs.google.com/presentation/d/1TmHgpoxxWW8vcbWy2CcXOnZHq026NdD3/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/1TmHgpoxxWW8vcbWy2CcXOnZHq026NdD3/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконання комплексу вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0\_ppY&authuser=0**](https://www.youtube.com/watch?v=7kMwPU0_ppY&authuser=0)

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:

* Виконати комплекс вправ для розвитку верхнього плечового поясу:

[**https://www.youtube.com/watch?v=vd\_CtmfDzXA**](https://www.youtube.com/watch?v=vd_CtmfDzXA)