**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №8**

**Дата: 28.01.2024**

**Клас: 6-А, 6-Б**

**Модуль: «Регбі-5»**

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Техніка перенесення м’яча, передача м’яча в спортивній грі Регбі- 5. Навчальна гра в Регбі-5.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3. Регбі-5: Техніка перенесення м’яча, передача м’яча в спортивній грі Регбі- 5.

4. Навчальна гра в Регбі-5.

**Методи проведення:** індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний.

**Місце проведення:** спортзал.

**Обладнання та інвентар:** регбійні м’ячі, пояса зі стрічками для Регбі-5, свисток, сикундомір.

**Особливості уроку:** за активність на уроці та правильне виконання вправ будуть надаватись призові браслети з наліпками, далі згідно їх кількості в учня/учениці буде визначатись першість розіграшу м’яча у навчальній грі Регбі-5. Також вони будуть вирішальни в оцінюванні за урок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст уроку | Тривалість | Організаційно-методичні вказівки |
| Підготовча частина уроку 10-15 хв. | | | |
| 1. | Шикування.  Привітання.  Завдання на урок.  Правила техніки безпеки. | 2 хв | В одну шеренгу за зростом. Звернути увагу на наявність спортивної форми, самопочуття учнів. Повідомити завдання на урок. Розповісти, пояснити. |
| 2. | Вимірювання ЧСС за 15 сек | 1 хв | Звернути увагу на дітей з підвищеним пульсом. |
| 3. | Стройові вправи: повороти на місці. | 30 сек | Чіткість та правильність виконання. |
| 4. | Комплекс загальнорозвиваючих вправ :    В.п.-руки на пояс.  кругові рухи головою вліво, вправо    В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки за голову в замок;  1-гллову опустити,  2-голову підняти.    В.п.- вузька стійка ноги нарізно  1-ліву руку покласти на голову  2-нахил голови в ліво  3-праву руку покласти на голову  4-нахил голови вправо    В.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок;  1-4 – чотири кругові рухи кистями в ліво;  5-8 - вправо    В.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки перед собою в замок  1- руки вперед в замок, долонями на зовні  2- руки вгору в замок, долонями на зовні, піднятися на носки    В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони  1-4- чотири кругові рухи руками вперед  5-8 – назад    В.п. –вузька стійка ноги нарізно, руки вперед в замок, долонями назовні  1-2 – два повороти тулуба вліво  3-4 вправо    В.п.- вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс  1-4 – кругові рухи тулуба вліво  5-8 – вправо    В.п. –широка стійка ноги нарізно , руки вниз в замок, долонями назовні  1-3 – нахил тулуба вниз  4- в.п    В.п – стійка ноги нарізно , руки на пояс  1- випад лівою ногою вперед, руки перед собою  2-в.п  3-4 – правою ногою  5- випад вліво, руки перед собою  6-в.п  7-8- теж випад вправо    В.п. –основна стійка  1- стрибком ноги нарізно , руки вгору через сторони з хлопком над головою  2- стрибком в.п.    2. Вимірювання пульсу за 15 сек | 5 хв | фронтальний метод    максимальна амплітуди рухів    руки виконують повільне натискання на голову; м’язи шиї намагатись розслабити        руки виконують повільне натискання на голову, м’язи шиї розслабити          спина пряма          спина пряма            максимальна амплітуда рухів          спина пряма          максимальна амплітуда рухів          ноги в колінах не згинати , долонями намагатись достати підлоги        тулуб тримати прямо                  стрибок як найвище          якщо пульс більше 35 учень виконує дихальні вправи |
| 5. | Різновиди ходьби:  -звичайна;  -на носках, руки на поясі;  -на п’ятках руки за голову;  -ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, руки на поясі. | 2 хв | Вправу виконують по колу у русі. Дистанція два кроки. Темп повільний, спина пряма. |
| 6. | Різновиди бігу:  -повільний;  -із закиданням гомілки назад;  - з високим підніманням стегна;  -біг зі зміною швидкості і напрямку. | 5хв | Вправу виконувати по колу . Дистанція два кроки. Темп рівномірний. Спина пряма. Дихання помірне. |
| Основна частина уроку(20-25 хв.) | | | |
| 1. | Ознайомити з технікою перенесення регбійного м’яча, передача м’яча | 8 хв | Клас поділити на дві команди, які шикуються в дві шеренги. Звернути увагу на положення рук, тулуба, точність передачі. Вчитель стоїть перед командами, по середині. Вчитель кидає по черзі м’яч спочатку учаснику однієї команди, учень/учениця кидає м’яч назад вчителю. Вчитель кидає м’яч учаснику іншій команді. І так по черзі. Протягом виконання цієї вправи вчитель оцінює техніку виконання учнями передачі регбійного м’яча. |
| 2. | Навчальна гра в Регбі-5. | 15 хв | Робота відбувається індивідуально, головна мета – забрати м’яч у опонента, зірвавши перед чим стрічку на поясі. Гравці можуть займати все поле. На початку гри розігрується м’яч у центрі поля (вибір перших учасників визначатиметься найбільшою кількістю призових браслетів з наліпками, що будуть надаватись протягом уроку). Гра починається з доторкання м’ячем до стопи гравця. |
| Заключна частина уроку (5хв) | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу. | 1хв | За зростом у вказаному місці. |
| 2. | Вправи на відновлення дихання. | 2хв | Темп повільний. Спеціальні дихальні вправи. |
| 3. | Вимірювання ЧСС за 15 хв. | 1хв | Звернути увагу на учнів з підвищеною ЧСС. |
| 4. | Підсумок уроку. | 1хв | Вказати на помилки, відзначити кращих учнів. Повідомити домашнє завдання. |
| 5. | Організований вихід із спортзалу. | 30 сек | В колоні по одному. |

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Повторити правила перенесення, передачі регбійного м’яча передач в Регбі-5.**