**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №70**

**Дата: 04.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Правила гри та суддівство у футзалі, жести суддів. Вправи ЗФП у футзалі.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з правилами гри та процедурою суддівства у футзалі.

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.

[**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=zahcLTF8TMQ&t=144s**](https://www.youtube.com/watch?v=zahcLTF8TMQ&t=144s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомитись з правилами гри, суддівством та жестами арбітрів у футзалі:

[**https://www.youtube.com/watch?v=uD9ZNl0YK2I**](https://www.youtube.com/watch?v=uD9ZNl0YK2I)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=I9j71GKpJMg**](https://www.youtube.com/watch?v=I9j71GKpJMg)

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 у футзал
* **Відповісти на питання:**

***(Відповіді на питання записати в зошит, сфотографувати та надіслати).***

1. Скільки суддів обслуговують гру?

2. Які обов’язки другого судді?

3. Які обов’язки хронометриста?

4. Що означає даний жест судді?

