**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №71**

**Дата: 07.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Ігрові амплуа гравців у футзалі. 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 позиціями гравців у футзалі, та які функції має та чи інша позиція гравця на майданчику під час гри.

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=LO\_o4uGl3fM**](https://www.youtube.com/watch?v=LO_o4uGl3fM)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ігрові амплуа гравців у футзалі та їх функції під час гри:

[**https://docs.google.com/presentation/d/1eZ7YV\_PVndFURQp47agq7WP4OfTaZbud/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/1eZ7YV_PVndFURQp47agq7WP4OfTaZbud/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

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

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
* Виконати спеціальні вправи футболіста для розвитку координації:

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