**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №72**

**Дата: 08.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка володіння м’ячем у футзалі. Вправи ЗФП футболіста.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з основними прийомами зупинки та передачі м’яча 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=zLFMjcHO3yM**](https://www.youtube.com/watch?v=zLFMjcHO3yM)

**ІІ. Основна частина.**

1. Основні технічні прийоми зупинки та передачі м’яча у футзалі:

[**https://www.youtube.com/watch?v=rlejrL7zdFA&t=37s**](https://www.youtube.com/watch?v=rlejrL7zdFA&t=37s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=LK4rIAsy0tE**](https://www.youtube.com/watch?v=LK4rIAsy0tE)

[**https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbbkOc**](https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbbkOc)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=VGUv1Z3qAeQ**](https://www.youtube.com/watch?v=VGUv1Z3qAeQ)

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:

[**https://www.youtube.com/watch?v=SfVYPIRdcRQ&t=23s**](https://www.youtube.com/watch?v=SfVYPIRdcRQ&t=23s)