**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №73**

**Дата: 11.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Технічні прийоми гри у футзал. 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 технічними прийомами гри 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=BZHhTPe1nUs**](https://www.youtube.com/watch?v=BZHhTPe1nUs)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомитись з основними технічними прийомами гри у футзалі:

До основних технічних прийомів гри футболіста відносять удари по м'ячу, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча у суперника, зупинки м'яча, обведення, прийом м'яча, гра корпусом, гра воротаря:

[**https://www.youtube.com/watch?v=a9pwQKEdEkg**](https://www.youtube.com/watch?v=a9pwQKEdEkg)

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkhHox14ztA**](https://www.youtube.com/watch?v=tkhHox14ztA)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=XrazATvao6Q&t=71s**](https://www.youtube.com/watch?v=XrazATvao6Q&t=71s)

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=Zpflw50OYM8&t=295s**](https://www.youtube.com/watch?v=Zpflw50OYM8&t=295s)