**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №75**

**Дата: 15.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка виконання ударів по м’ячу. 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 видами та технікою виконання ударів по м’ячу 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=bo2jyEnZpeY**](https://www.youtube.com/watch?v=bo2jyEnZpeY)

**ІІ. Основна частина.**

1. Види та техніка виконання ударів по м’ячу у футзалі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=bUlnolP-Qx8**](https://www.youtube.com/watch?v=bUlnolP-Qx8)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg**](https://www.youtube.com/watch?v=jNKBW6cs5fg)

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=0kwnSn28ejg**](https://www.youtube.com/watch?v=0kwnSn28ejg)