**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №76**

**Дата: 18.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Елементи гри воротаря 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 технічними елементами гри воротаря 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=s866ACTqErc**](https://www.youtube.com/watch?v=s866ACTqErc)

**ІІ. Основна частина.**

1. Технічні елементи гри воротаря у футзалі:

[**https://www.youtube.com/watch?v=sgAUZwVCsSE&t=80s**](https://www.youtube.com/watch?v=sgAUZwVCsSE&t=80s)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

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

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