**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №77**

**Дата: 21.03.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка виконання фінтів та відбору м’яча 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 основними способами та технікою виконання фінтів та відбору 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=K3g3khIqCcE**](https://www.youtube.com/watch?v=K3g3khIqCcE)

**ІІ. Основна частина.**

1. Основні способи та техніка виконання фінтів та відбору м’яча у футзалі:

[**https://docs.google.com/presentation/d/14vSTJqzu-UV4W7-vcUDXOQL9ZqXpberf/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/14vSTJqzu-UV4W7-vcUDXOQL9ZqXpberf/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

[**https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0**](https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0)

[**https://www.youtube.com/watch?v=z4y-W6KzMFQ**](https://www.youtube.com/watch?v=z4y-W6KzMFQ)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=jkazc86Uit4**](https://www.youtube.com/watch?v=jkazc86Uit4)

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=AIW-3us5WUA&t=57s**](https://www.youtube.com/watch?v=AIW-3us5WUA&t=57s)