**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №74**

**Дата: 14.03.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Ігрові амплуа гравців у футзалі. Вправи ЗФП футболіста.

**Мета:** Розширення рухового досвіду та теоретичних знань, сприяти фізичному удосконаленню учнів засобами гімнастичних вправ.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з позиціями гравців у футзалі, та які функції має та чи інша позиція гравця на майданчику під час гри.

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 та самостійному виконанні фізичних вправ.

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

4. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави:

[**https://www.youtube.com/watch?v=pKABvDr7b9s**](https://www.youtube.com/watch?v=pKABvDr7b9s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ігрові амплуа гравців у футзалі та їх функції під час гри:

[**https://docs.google.com/presentation/d/1eZ7YV\_PVndFURQp47agq7WP4OfTaZbud/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true**](https://docs.google.com/presentation/d/1eZ7YV_PVndFURQp47agq7WP4OfTaZbud/edit?usp=sharing&ouid=100119553111717049152&rtpof=true&sd=true)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

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

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 комплекс спеціальних вправ футболіста:

[**https://www.youtube.com/watch?v=hQ06nz4LVpw**](https://www.youtube.com/watch?v=hQ06nz4LVpw)