**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №75**

**Дата: 15.03.2024**

**Клас: 6**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Техніка виконання ударів по м’ячу. Вправи ЗФП футболіста.

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

**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 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=nSvOrVWSb-Y**](https://www.youtube.com/watch?v=nSvOrVWSb-Y)

**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 комплекс спеціальних вправ футболіста:

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