**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №9**

**Дата: 30.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

**Модуль: «Футзал», «Шашки», «Регбі-5»**

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Пересування по ігровому майданчику, види ударів по м’ячу ногою у футзалі, рухливі ігри з елементами футзалу. *Регбі-5:* Спеціальні вправи для розвитку спритності та координації рухів у регбі-5. *Шашки:* Правила гри в шашки – виграш партії, нічия.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3. *Шашки:* Правила гри в шашки – виграш партії, нічия.

4. *Футзал:* Пересування по ігровому майданчику, види ударів по м’ячу ногою у футзалі, рухливі ігри з елементами футзалу.

5. *Регбі-5:* Спеціальні вправи для розвитку спритності та координації рухів у регбі-5.

**Хід уроку**

**1. Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs>

**2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

[**https://www.youtube.com/watch?v=Y\_yMn\_SDXE8**](https://www.youtube.com/watch?v=Y_yMn_SDXE8)

**3. Шашки: Правила гри в шашки – виграш партії, нічия.**

<https://www.youtube.com/watch?v=cC044jBRCCE>

**4. Футзал: Пересування по ігровому майданчику, види ударів по м’ячу ногою у футзалі, рухливі ігри з елементами футзалу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=aJDCJKqZ-bA>

<https://www.youtube.com/watch?v=QJwvy28_2zE>

**5. Регбі-5: Спеціальні вправи для розвитку спритності та координації рухів у регбі-5.**

<https://www.youtube.com/watch?v=svH1vT3ikiw>

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку спритності та координації рухів як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=svH1vT3ikiw>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.