**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №10**

**Дата: 03.02.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей, поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем, техніка відбирання м’яча, фінти. *Регбі-5:* Вправи на координацію. *Шашки:* Вправи для рук.

**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:* Вправи для рук.

4. *Футзал:* Вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей, поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем, техніка відбирання м’яча, фінти.

5. *Регбі-5:* Вправи на координацію.

**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: Вправи для рук.**

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

**4. Футзал: Вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей, поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем, техніка відбирання м’яча, фінти.**

<https://youtu.be/MZ9yd8Fcujc?t=43>

<https://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII&t>

<https://www.youtube.com/watch?v=VDfFZwzAN3I&t>

<https://www.youtube.com/watch?v=QvU2a6pWWZo>

**5. Регбі-5: Вправи на координацію.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-ywwn2olWQ>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на координацію як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-ywwn2olWQ>

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