**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №22**

**Дата: 03.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Вправи для спини. *Футзал:* Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами. *Шашки:* Вправи з м’ячем.

**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 з м’ячем.

4. Футзал: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами.

5. Регбі-5: Вправи для спини.

**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>

**3. Шашки: Вправи з м’ячем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sj2_m67PfAk>

**4.**  **Футзал: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами.**

<https://www.youtube.com/shorts/vdiAPm9PRdA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yk8zBM9XMAA&t>

**5. Регбі-5: Вправи для спини.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1yvQvxnUcCI>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для спини.

<https://www.youtube.com/watch?v=1yvQvxnUcCI>

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