**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №23**

**Дата: 04.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

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

**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 пляшками/гантелями.

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 з подушкою.

**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 пляшками/гантелями.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hj01M1JLPWk>

**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://www.youtube.com/watch?v=3y2OXXcHhII>

**5. Регбі-5: Вправи з подушкою.**

<https://www.youtube.com/watch?v=pjciBOy_t4c>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи з подушкою.

<https://www.youtube.com/watch?v=pjciBOy_t4c>

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