**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №12**

**Дата: 06.02.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Елементи гри воротаря у футзалі, вибір правильної позиції у воротах при виконанні різних стандартних положень, удари м’яча по воротах з різних точок. Вправи для розтягування. *Регбі-5:* Вправи для спини. *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:* Елементи гри воротаря у футзалі, вибір правильної позиції у воротах при виконанні різних стандартних положень, удари м’яча по воротах з різних точок. Вправи для розтягування.

5. *Регбі-5:* Вправи із стільцем.

**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=zCUyJLauBtU>

**4. Футзал: Елементи гри воротаря у футзалі, вибір правильної позиції у воротах при виконанні різних стандартних положень, удари м’яча по воротах з різних точок. Вправи для розтягування.**

<https://www.youtube.com/watch?v=y6-EBTStV9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=UN13g28HXgY&t>

**5. Регбі-5: Вправи із стільцем.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CH_zjQ68OWg>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи із стільцем як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=CH_zjQ68OWg>

Результат записати на відео (5 вправ на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.