**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №24**

**Дата: 06.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» у регбі-5. *Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол. *Шашки:* Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових позицій і діаграм. Гра в шашки..

**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 відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових позицій і діаграм. Гра в шашки..

4. *Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол.

5. *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» 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>

**3.** *Шашки:* Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових позицій і діаграм. Гра в шашки..

<https://www.youtube.com/watch?v=eAcc1GEIR30>

<https://www.youtube.com/watch?v=onUQr6S9PAk&t=11s>

**4.**  *Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол.

<https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbbkOc&t=19s>

**5.** *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» у регбі-5.

<https://www.youtube.com/watch?v=YEl0IoGO3Xc&t=227s>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи берпі 10 разів

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk&t=36s>

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