**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №25**

**Дата: 10.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Вправи для стоп. *Футзал:* Вправи з елементами для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти. *Шашки:* Вправи для плечей.

**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 плечей.

4. *Футзал:* Вправи з елементами для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти.

5. *Регбі-5:* Вправи для стоп.

**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 плечей.

<https://www.youtube.com/watch?v=9hmSTcnyYLs>

**4.**  ***Футзал:*** Вправи з елементами для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти.

<https://www.youtube.com/watch?v=0aBlbHjwVME>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=lr4ZDog8fx0>

**5. *Регбі-5:*** Вправи для стоп.

<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для стоп

<https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU>

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