**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №14**

**Дата: 11.02.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Вправи для розвитку ведення м’яча. *Регбі-5:* торкання двома руками суперника, який володіє м’ячем (тач), зривання стрічки (тег). *Шашки:* Вправи для постави.

**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 постави.

4. *Футзал:* Вправи для розвитку ведення м’яча.

5. *Регбі-5:* торкання двома руками суперника, який володіє м’ячем (тач), зривання стрічки (тег).

**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 постави.**

<https://www.youtube.com/watch?v=nbe-gPc7MR8>

**4. Футзал: Вправи для розвитку ведення м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=169csV1RhAg&t>

**5. Регбі-5: торкання двома руками суперника, який володіє м’ячем (тач), зривання стрічки (тег).**

<https://www.youtube.com/watch?v=hzntzeY4Yow>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для постави як на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=nbe-gPc7MR8>

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