**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №26**

**Дата: 11.03.2025**

**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:* Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, взаємодія двох-трьох гравців. *Шашки:* Як правильно стояти у планці.

**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:* Як правильно стояти у планці.

4. *Футзал:* Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, взаємодія двох-трьох гравців..

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:** Як правильно стояти у планці.

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

**4.**  **Футзал:** Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, взаємодія двох-трьох гравців.

<https://www.youtube.com/watch?v=q-x-89z3d98>

<https://www.youtube.com/shorts/JEmVdg3uKwM>

**5. Регбі-5:** Вправи з подушкою.

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи з подушкою <https://www.youtube.com/watch?v=raGtXoPloJg>

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