**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №1**

**Дата: 13.01.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** **БЖД. ЗРВ на місці та в русі. Шашки: Історія виникнення і розвитку гри в шашки. Регбі-5: Історія виникнення дитячого Регбі-5 в Україні. Основна стійка гравця, пересування в о.с. Футзал: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, рухливі ігри з елементами футболу.**

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Первинний інструктаж з БЖД на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ вдома.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3. Шашки: Історія виникнення і розвитку гри в шашки.

4. Регбі-5: Історія виникнення дитячого Регбі-5 в Україні

5. Футзал: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, рухливі ігри з елементами футболу.

**Хід уроку**

**1. Первинний інструктаж з БЖД на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ вдома.**

<https://www.youtube.com/watch?v=b3zKeYlkCEk>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

**3. Шашки: Історія виникнення і розвитку гри в шашки.**

https://www.youtube.com/watch?v=GSHIn-CcYNs

**4**.  **Регбі-5: Історія виникнення дитячого Регбі-5 в Україні.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=I528hvLcxBw&t=24s**](https://www.youtube.com/watch?v=I528hvLcxBw&t=24s)

**5. Футзал: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, рухливі ігри з елементами футболу.**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Повторити правила. Регбі 5, футзал, Шашками.