**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №15**

**Дата: 13.02.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами. *Регбі-5:* Вправи на розвиток координації та швидкості реакції. *Шашки:* Вправи для стоп.

**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 стоп.

4. *Футзал:* Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами.

5. *Регбі-5:* Вправи на розвиток координації та швидкості реакції.

**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 стоп.**

<https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI>

**4. Футзал: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футзалі, навчальна гра у футзал за спрощеними правилами.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=yao_Og01O00>

**5. Регбі-5: Вправи на розвиток координації та швидкості реакції.**

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для стоп як на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI>

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