**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №27**

**Дата: 13.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Повторення правил гри у регбі-5 Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, відбір м’яча - 2х1. *Футзал:* Рухливі ігри для розвитку координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка». *Шашки:* Присідання.

**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:* Присідання.

4. *Футзал:* Рухливі ігри для розвитку координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка».

5. *Регбі-5:* Повторення правил гри у регбі-5 Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, відбір м’яча - 2х1.

**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:** Присідання.

<https://www.youtube.com/watch?v=-F_NQNgGqT0>

**4.**  **Футзал:** Рухливі ігри для розвитку координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка».

<https://www.youtube.com/watch?v=SSE3grKUVNo>

**5. Регбі-5:** Повторення правил гри у регбі-5 Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, відбір м’яча - 2х1.

<https://www.youtube.com/watch?v=YEl0IoGO3Xc&t>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати присідання <https://www.youtube.com/watch?v=-F_NQNgGqT0>

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