**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №3**

**Дата: 16.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Шашки:* Поняття про шашкову дошку. *Футзал:* Правила гри у футзал, ігрові амплуа футзалістів, правила розміщення гравців. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м’ячу, рухливі ігри з елементами футболу. *Регбі-5:* Техніка тримання м’яча в одній та в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод у регбі-5. Рухливі ігри з елементами регбі-5.**

**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: Поняття про шашкову дошку.

4. Футзал: Правила гри у футзал, ігрові амплуа футзалістів, правила розміщення гравців. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м’ячу, рухливі ігри з елементами футболу.

5. Регбі-5: Техніка тримання м’яча в одній та в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод у регбі-5. Рухливі ігри з елементами регбі-5.

**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>

**3. Шашки: Поняття про шашкову дошку.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E0TJef2IGJk>

**4. Футзал: Правила гри у футзал, ігрові амплуа футзалістів, правила розміщення гравців. Удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м’ячу, рухливі ігри з елементами футболу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5GtnB6_z74I>

<https://www.youtube.com/watch?v=A7kQGxu3gzo>

**5. Регбі-5: Техніка тримання м’яча в одній та в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод у регбі-5. Рухливі ігри з елементами регбі-5.**

<https://youtu.be/YEl0IoGO3Xc?t=16> (до 1:55).

<https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ_4>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на прес з м’ячем (можна використати будь-який зручний предмет) як показано на відео [https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=192s)

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