**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №28**

**Дата: 17.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Вправи для всього тіла. *Футзал:* Техніка ведення м’яча , удари м’яча по воротах ногою, головою у футзалі. *Шашки:* Вправи для рук.

**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 рук.

4. *Футзал:* Техніка ведення м’яча , удари м’яча по воротах ногою, головою у футзалі.

5. *Регбі-5:*Вправи для всього тіла.

**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 рук**.

<https://www.youtube.com/shorts/GHMqGvro7TM>

**4.**  **Футзал:** **Техніка ведення м’яча , удари м’яча по воротах ногою, головою у футзалі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=DnWzw2jeG2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZV1AoiInH9g&t>

**5. Регбі-5: Вправи для всього тіла.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqH2_1_dJAk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Повторити правила гри в шашки.