**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №17**

**Дата: 18.02.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футзалі. Рухливі ігри, та естафети. *Регбі-5:* Вправи від сутулості. *Шашки:* Вправи для плечей.

**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 плечей.

4. *Футзал:* Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футзалі. Рухливі ігри, та естафети.

5. *Регбі-5:* Вправи від сутулості.

**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 плечей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oEQr7e6lXxY&t=2s>

**4. Футзал: Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футзалі. Рухливі ігри, та естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZV1AoiInH9g&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SO4I5n9lo0s>

**5. Регбі-5: Вправи від сутулості.**

​​<https://www.youtube.com/watch?v=6WIy9Mz_FMU>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для плечей як на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=oEQr7e6lXxY&t=2s>

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