**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №29**

**Дата: 18.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Вправи для постави. *Футзал:* Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футзалі. Гра у футзал. *Шашки:* Вправи на розтяжку.

**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 на розтяжку.

4. *Футзал:* Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футзалі. Гра у футзал.

5. *Регбі-5:*Вправи для постави.

**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 на розтяжку**.

<https://www.youtube.com/watch?v=BAJxxM3eTYc>

**4.**  **Футзал:** **Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футзалі. Гра у футзал.**

<https://www.youtube.com/watch?v=rlejrL7zdFA>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMi3hZdSqGs&t>

**5. Регбі-5: Вправи для постави.**

<https://www.youtube.com/watch?v=nbe-gPc7MR8&t>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Повторити правила гри регбі-5.