**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №4**

**Дата: 20.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Шашки:* Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. *Футзал:* Розміри ігрових майданчиків для гри у футзал, назви ліній. Техніка виконання ведення м’яча, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу. *Регбі-5:* Передача м’яча. 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: Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів.

4. Футзал: Розміри ігрових майданчиків для гри у футзал, назви ліній. Техніка виконання ведення м’яча, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.

5. Регбі-5: Передача м’яча руками та ногою, прийом м’яча після удару ногою на місці та в русі в 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: Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів.**

<https://www.youtube.com/watch?v=W2rVr_GeO2o>

<https://www.youtube.com/watch?v=EGvwJXu3D0A>

**4. Футзал: Розміри ігрових майданчиків для гри у футзал, назви ліній. Техніка виконання ведення м’яча, удари середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5GtnB6_z74I> (до 0:36)

<https://youtube.com/watch?v=3-eKSWmMFvU>

<https://www.youtube.com/shorts/11a8ynRRoT4>

**5. Регбі-5: Передача м’яча. Рухливі ігри з елементами регбі-5.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4D2d6EnQ89A>

<https://www.youtube.com/watch?v=nogg2kuOztY> загальнорозвиваючі вправи

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи комплекс вправ для м'язів тулуба, рук і ніг як показано на відео <https://www.youtube.com/watch?v=gGUjOHBsark>

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