**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №5**

**Дата: 21.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Шашки:* Вправи для відновлення емоційного стану. *Футзал:* Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол. *Регбі-5:* Поняття про «ТАЧ» - торкання до суперника двома руками, або прихоплення його; зривання стрічки з гравця – «ТЕГ».**

**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 відновлення емоційного стану.

4. Футзал: Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол.

5. Регбі-5: Поняття про «ТАЧ» - торкання до суперника двома руками, або прихоплення його; зривання стрічки з гравця – «ТЕГ».

**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: Вправи для відновлення емоційного стану.**

<https://www.youtube.com/watch?v=r5rE4RBEG0k>

**4. Футзал: Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2Od_74wtipg&t>

<https://www.youtube.com/watch?v=INllilZ9G5s>

**5. Регбі-5: Поняття про «ТАЧ» - торкання до суперника двома руками, або прихоплення його; зривання стрічки з гравця – «ТЕГ».**

<https://youtu.be/1dUhRafREgY?t=123>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tic3tXlFwVk> загальнорозвиваючі вправи

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи комплекс кардіо вправ як показано на відео <https://www.youtube.com/watch?v=6c6p3v_Nu10>

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