**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №6**

**Дата: 23.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку: БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Шашки:* Кардіо тренування *Футзал:* Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футзалі. *Регбі-5:* Переміщення по майданчику різноманітними способами з м’ячем та без м'яча. Передачі м'яча в парах, трійках. Рухливі ігри та естафети.**

**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: Кардіо тренування.

4. Футзал: Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футзалі.

5. Регбі-5: Переміщення по майданчику різноманітними способами з м’ячем та без м'яча. Передачі м'яча в парах, трійках. Рухливі ігри та естафети.

**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: Кардіо тренування.**

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

**4. Футзал: Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футзалі.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=5SsgPS0bUFg&t>

**5. Регбі-5: Переміщення по майданчику різноманітними способами з м’ячем та без м'яча. Передачі м'яча в парах, трійках. Рухливі ігри та естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YEl0IoGO3Xc&t=62s>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на прес як показано на відео <https://www.youtube.com/watch?v=IZt5ODmkg7U>

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