**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №19**

**Дата: 24.02.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Вправи з м'ячем. Футзал:Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футзалі. *Шашки:* Вправи для відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки.

**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. Розв’язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки.

4. Футзал: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футзалі.

5. Регбі-5*:* Вправи з м'ячем

**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 відновлення емоційного стану. Розв’язування шашкових позицій і діаграм . Гра в шашки.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TtKe36g_yfM>

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

**4. Футзал: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футзалі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbbkOc&t=7s>

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

**5. Регбі-5: Вправи з м'ячем**

<https://www.youtube.com/watch?v=ddBTIqfV5_A&t=36s>

**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=9s>

Результат записати на відео (2 вправ на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.