**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №20**

**Дата: 25.02.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Передача регбійного м’яча з правої та лівої сторони як на місці так і у русі. *Футзал:* Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах 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: Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах у футзалі.

5. **Регбі-5:** ЗРВ з Гімнастичною палицею.

**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:* Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах у футзалі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yao_Og01O00&t=31s>

**5. Регбі-5: ЗРВ з Гімнастичною палицею.**

<https://www.youtube.com/watch?v=N4G1wIm1nYg>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи в планці

<https://www.youtube.com/watch?v=NEDM67Y3KUY>

Результат записати на відео (3 вправ на вибір), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.