**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №7**

**Дата: 27.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Шашки:* Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» у регбі-5. *Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол.

**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:* Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка.

4.*Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол.

5. *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» у 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>

[**https://www.youtube.com/watch?v=Y\_yMn\_SDXE8**](https://www.youtube.com/watch?v=Y_yMn_SDXE8)

**3. *Шашки:* Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка.**

<https://www.youtube.com/watch?v=y0OhGtMY-DE&t=4s>

**4. *Футзал:* Техніка ведення, передачі м’яча у футзалі, зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; навчальна гра у міні-футбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qSK3b84kgys>

**5. *Регбі-5:* Передача м’яча «звичайною» на місці, в русі – «віялом», «поїзд» у регбі-5.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YEl0IoGO3Xc>

<https://www.youtube.com/watch?v=CdFWRommw4c&t=35s>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправу берпі як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrubufd0XLk&t=67s>

Результат записати на відео (10 разів ), відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.