**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №21**

**Дата: 27.02.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Регбі-5:* Присідання. *Футзал:* Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, взаємодія двох-трьох гравців. *Шашки:* Вправи для розвитку сили рук.

**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 розвитку сили рук.

4. Футзал: Техніка володіння м’ячем на місці та в русі, передачі, взаємодія двох-трьох гравців.

5. Регбі-5: Присідання.

**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 розвитку сили рук.**

<https://www.youtube.com/watch?v=iFbRNZBpG90>

**4.**  **Футзал:.**

<https://www.youtube.com/watch?v=169csV1RhAg>

<https://www.youtube.com/shorts/uWZJpmTtMpI>

<https://www.youtube.com/shorts/OxMIOeLh9ck>

**5. Регбі-5: Присідання.**

<https://www.youtube.com/watch?v=IkydMY0HY04>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи для розвитку сили рук.

<https://www.youtube.com/watch?v=iFbRNZBpG90>

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