**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №8**

**Дата: 28.01.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ на місці та в русі. *Футзал:* Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футзалі. *Регбі-5:* Техніки правильного утримування регбійного м’яча в одні або двох руках перед собою на місці. *Шашки:* Правила гри в шашки. Черговість ходу, бою. Елементи навчальної гри.

**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. Черговість ходу, бою. Елементи навчальної гри.

4. *Футзал:* Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футзалі.

5. *Регбі-5:* Техніки правильного утримування регбійного м’яча в одні або двох руках перед собою на місці.

**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. Черговість ходу, бою. Елементи навчальної гри.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0OhGtMY-DE&t=13s>

**4.** *Футзал:* Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футзалі.

<https://www.youtube.com/watch?v=RKK1KgbbkOc>

<https://www.youtube.com/watch?v=CdFWRommw4c&t=44s>

**5.** *Регбі-5:* Техніки правильного утримування регбійного м’яча в одні або двох руках перед собою на місці.

<https://www.youtube.com/watch?v=rg-MinNPJ_4>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати вправи на мязи ніг як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=UD7dnB3gCME&t=1s>

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