**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №48**

**Дата: 12.01.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Створити поняття про шашкову дошку. Ознайомити з початковим розміщенням шашок на дошці та нумерацією шашкових полів.

2. Сприяти розвитку фізичних якостей, профілактиці плоскостопості.

3. Розвивати стійкий інтерес до занять фізичними вправами, виховувати любов до фізичної культури та спорту.

**Хід уроку**

**І. Підготовча частина.**

1. Організаційний момент.

2. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

3. Повторити правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури.

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

4. Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=XY7nsLOLXNU&t=1s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з шашковою дошкою та початковим розміщенням шашок на дошці і нумерацією шашкових полів.

[**https://www.youtube.com/watch?v=7CA3SQNDsh4&t=212s**](https://www.youtube.com/watch?v=7CA3SQNDsh4&t=212s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=M75TGrtNCp0&t=208s**](https://www.youtube.com/watch?v=M75TGrtNCp0&t=208s)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=xNfZVoIlB9U**](https://www.youtube.com/watch?v=xNfZVoIlB9U)

3. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумок уроку.

2. Домашнє завдання:

1.Переглянути інструкцію з встановлення додатку "Шашки" на свій гаджет.

2.Встановити застосунок "Шашки" за посиланням:

[**https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alignit.checkers&pcampaignid=web\_share**](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alignit.checkers&pcampaignid=web_share)