**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №50**

**Дата: 18.01.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з правилами гри у шашки: черговістю ходів та виконання бою фігур, особливістю гри дамки.

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=OO-\_a\_qHkSw&t=17s**](https://www.youtube.com/watch?v=OO-_a_qHkSw&t=17s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з правилами гри у шашки: черговістю ходів та виконання бою фігур, особливістю гри дамки.

[**https://drive.google.com/file/d/1hrifcl\_3hiiyZwwVNCYCR1ScSLzayD2a/view?usp=drive\_link**](https://drive.google.com/file/d/1hrifcl_3hiiyZwwVNCYCR1ScSLzayD2a/view?usp=drive_link)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=0rKIaL0sSpU&t=201s**](https://www.youtube.com/watch?v=0rKIaL0sSpU&t=201s)

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:

* Повторити правила гри в шашки.
* Зіграти в шашки «онлайн» або (за наявності шашок) з членами родини, зробити короткий відео звіт гри та надіслати у Хьюмен.