**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №52**

**Дата: 22.01.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Назва основних «ліній» діагоналей. Поняття «Комбінації». Найпростіші комбінації в дебюті.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з назвами основних діагоналей. Створити уявлення про «Комбінаційні дії» та найпростіші комбінації в дебюті.

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=i\_F-pMEs0pI&t=74s**](https://www.youtube.com/watch?v=i_F-pMEs0pI&t=74s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з назвами основних діагоналей.

[**https://www.youtube.com/watch?v=VR9Av0-w77w**](https://www.youtube.com/watch?v=VR9Av0-w77w)

2. Створити уявлення про «Комбінаційні дії» та найпростіші комбінації в дебюті.

[**https://www.youtube.com/watch?v=dqL7\_wj\_N5w**](https://www.youtube.com/watch?v=dqL7_wj_N5w)

3. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

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

4. 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.