**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №30**

**Дата: 20.03.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ***Підсумковий урок з варіативних модулів: «Футзал», «Шашки», «Регбі-5»***

**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. *Підсумковий тест.*

**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. Підсумковий тест.**

1. Хто може грати в команді з Регбі-5?

а) Хлопці

б) Дівчата

в) Хлопці і дівчата

1. Тривалість гри Регбі-5?

а) 4 тайми по 10 хв

б) 2 тайми по 20 хв

в) 2 тайми по 15 хв

г) 2 тайми по 7 хв

1. Що таке Регбі-5?

а) Олімпійський вид спорту, спортивна командна гра , в яку грають на прямокутному полі м’ячем круглої форми, різновид гандболу.

б) Спортивна командна гра. Різновид безконтактного регбі з використанням додаткового спортивного інвентаря: пояса з 2-ма стрічками на наліпках.

в) Спортивна командна гра, в яку грають на прямокутному полі м’ячем овальної форми, різновид гандболу.

1. Обери зображення для гри в Регбі-5.

а) 

б) 

в) 

г) 

1. Як ходять шашки?

а) Кожна фігура пересувається виключно по темних полях, здійснюючи діагональне рух вперед на найближчу клітку.

б) Кожна фігура пересувається виключно по білих полях

в) Кожна фігура пересувається по темних і білих полях

г) Кожна фігура пересувається виключно по темних полях,здійснюючи прямий рух вперед на найближчу клітку

1. Досягши останнього ряду шахівниці шашка стає :

а) королевою

б) дамкою

в) пішкою

г) шахинею

1. Якщо перед шашкою стоїть шашка протилежного кольору, а поле за нею вільне, то шашка може:

а) зробити крок назад

б) побити шашку суперника

1. Гра в шашки покращує:

а) фізичний стан, логічне мислення та концентрацію уваги.

б) діяльність мозку, покращує пам'ять,розвиває логічне мислення та концентрацію уваги.

в) сон, розвиває логічне мислення та концентрацію уваги.

г) пам'ять, розвиває силу та концентрацію уваги.

1. Що таке футзал?

а) Якась спортивна гра

б) Командна спортивна гра

в) Треба подумати

г) Футзал — командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар.

1. Яка тривалість гри у футзалі?

а) 2 тайми по 45хв з перервою 15хв

б) 4 тайми по 10хв з перервами 5хв (чистого часу)

в) 2 тайми по 20хв з перервою до 15хв (чистого часу)

г) 3 тайми по 20хв з перервою до 15хв (чистого часу)

1. Вкажіть розмір ігрового майданчика?

а) 35м х 25м

б) 40м х 20м

в) 38м-42м

1. В якому році започаткувався футзал ?

а) 1930 рік

б) 1877 рік

в) 1988 рік

г) 1991 рік

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Надіслати відповіді на тест на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або хьюман.