**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№30**

**Дата: 21.03.2025**

**Клас: 7-А, 7-Б.**

**Модуль: Шашки. Настільний теніс. Панна.**

**Тема:** БЖД, ЗРВ. Підсумковий урок з варіативних модулів: Шашки. Настільний теніс. Панна.

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. ЗРВ у русі та на місці.

3. Тестування по варіативним модулям Шашки. Настільний теніс. Панна.

**Хід уроку**

1. **Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури та при самостійному виконанні фізичних вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s>

1. **ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=2wm2_xBdDs4&t=321s>

1. ***Підсумковий тест***
2. 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. В якій країні виник настільний теніс?

а) Франція

б) Україна

в) Англія

г) Бразилія

1. Що таке "маятник" у настільному тенісі?

а) пересування гравця

б) захисний удар

в) подача

г) нападаючий удар

1. Який колір можуть мати поверхні ракеток для змагань?

а) блакитний та жовтий

б) зелений та білий

в) чорний та червоний

г) зелений та червоний

1. До захисних прийомів техніки гри у настільному тенісі відноситься:

а) накат

б) топ-спін

в) підрізка

г) удар

1. Де виникла гра "Панна"?:

а) Австралія

б) Голландія

в) Німеччина

1. В грі “Панна” забороняється:

а) бити по ногах

б) хапати за одяг і частини тіла

в) триматись за металеву огорожу клітки

г) всі відповіді вірні

1. Скільки триває матч “Панна”?:

а) 3 хв

б) 6 хв

в) 9 хв

1. Чи правда, якщо прокинути м'яч (панна) поміж ноги суперника і не втрапити у ворота рахується автоматичною перемогою?

а) так

б) ні

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

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