

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №3

Дата: 07.09.2023

Клас: 6-А

Модуль: дитяча легка атлетика, баскетбол 3х3, пання

Тема: Легка атлетика. Бігові види.

Завдання уроку:

ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.
2. Повторити класифікацію легкоатлетичних вправ. Ознайомитись з біговими видами змагань з легкої атлетики.
3. Виконати комплекс спеціальних бігових вправ.

Хід уроку

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

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUpuFU&t=19s>

2. Класифікація легкоатлетичних вправ. Бігові види.

<https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y&t=2s>

https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI&t=2s

3. Комплекс спеціальних бігових вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=14s>

БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!

ЗВЕРНИ УВАГУ!

Домашнє завдання:

1. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ (за посиланням).

<https://www.youtube.com/watch?v=N8whtIjP2R0&t=109s>