

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №2

Дата: 04.09.2023

Клас: 5

Модуль: дитяча легка атлетика, алтимат-фрізбі, футбол.

Завдання уроку:

ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.
2. Ознайомитись з історією виникнення та розвитку легкої атлетики.
3. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

Хід уроку

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

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

2. Ознайомитись з історією виникнення та розвитку легкої атлетики.

<https://www.youtube.com/watch?v=IIX7UYBXSBo&authuser=0>

3. Комплекс загально розвиваючих вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s>

БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!

ЗВЕРНИ УВАГУ!

Домашнє завдання:

1. Ознайомитись з правилами та прийомами самоконтролю за фізичними навантаженнями. Згадати техніку вимірювання ЧСС (пульсу).

<https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4>