

## План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №4

Дата: 08.09.2023

Клас: 6-А

Модуль: дитяча легка атлетика, баскетбол 3х3, пання

Тема: Легка атлетика. Бігові види (продовження)

Завдання уроку:

### ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.
2. Ознайомитись з біговими видами змагань з легкої атлетики. (*Марафонський біг, спортивна ходьба, оздоровча легка атлетика*).
3. Виконати комплекс легкоатлетичних 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. Бігові види. Марафонський біг. Спортивна ходьба, оздоровча легка атлетика.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dh9ynxEcjlK&t=171s>

3. Комплекс легкоатлетичних вправ.

<https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

#### Домашнє завдання:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=7EzR\\_QVFymU](https://www.youtube.com/watch?v=7EzR_QVFymU)