

План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №2

Дата: 04.09.2023

Клас: 6-А

Модуль: дитяча легка атлетика, баскетбол 3х3, панна

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 розвитку легкої атлетики в Україні.
3. Виконати комплекс загально розвиваючих 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. Історія розвитку легкої атлетики в Україні

<https://www.youtube.com/watch?v=DIZNh1L7PJQ&authuser=0>

3. Комплекс загально розвиваючих вправ

https://www.youtube.com/watch?v=bTaiD1_MHZQ&authuser=0

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>