

## План – конспект уроку з фізичної культури

Урок: №4

Дата: 08.09.2023

Клас: 5

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

Тема уроку: Легка атлетика. Видатні легкоатлети світу та України.

Завдання уроку:

### ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.
2. Переглянути навчальне відео: «Видатні легкоатлети», «Чемпіонка світу зі стрибків у висоту, дніпрянка, Ярослава Магучіх».
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. Навчальне відео: «видатні легкоатлети»

[https://www.youtube.com/watch?v=v4kE\\_v5ouBw&t=22s](https://www.youtube.com/watch?v=v4kE_v5ouBw&t=22s)

<https://www.youtube.com/watch?v=CX971fB4vIY>

3. Комплекс загально розвиваючих вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=N8whtIjP2R0>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

*Домашнє завдання:*

1. Виконати спеціальні легкоатлетичні вправи стрибун (за посиланням):

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=189s>