**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№15**

**Дата: 05.10.2023**

**Клас: 5**

**Модуль:** дитяча легка атлетика,алтимат-фризбі, футбол.

**Тема уроку:** Техніка кидка диску «скубер» у алтимат-фризбі. Кидки на максимальну відстань.

**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: «Техніка кидка диску «скубер» у алтимат-фризбі». Кидки на максимальну відстань.

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=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

**2.Навчальне відео: «Техніка кидка диску «скубер» у алтимат-фризбі. Кидки на максимальну відстань».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=pfvqOy-CrDs**](https://www.youtube.com/watch?v=pfvqOy-CrDs)

[**https://www.youtube.com/watch?v=bFQZ\_sfYChM**](https://www.youtube.com/watch?v=bFQZ_sfYChM)

**3. Комплекс загально розвиваючих вправ з предметом**

[**https://www.youtube.com/watch?v=PIkEpceDlEk&t=53s**](https://www.youtube.com/watch?v=PIkEpceDlEk&t=53s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Повторити правила гри у алтимат-фризбі:

[**https://www.youtube.com/watch?v=T3CKtaZNTvE**](https://www.youtube.com/watch?v=T3CKtaZNTvE)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку спритності:

[**https://www.youtube.com/watch?v=1L534\_r8C3A&t=31s**](https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A&t=31s)