**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№5**

**Дата: 11.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Легка атлетика. Бігові види легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.

**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: «Бігові види Легкої атлетики».

3.Ознайомитись з технікою виконання низького старту та бігу на короткі дистанції.

4. 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: «Бігові види Легкої атлетики».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zP\_Sgb\_sbSI**](https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI)

**3. Техніка виконання низького старту та бігу на короткі дистанції.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=v\_DzZ3H5azQ**](https://www.youtube.com/watch?v=v_DzZ3H5azQ)

[**https://www.youtube.com/watch?v=i7xVKn7Kj2Q**](https://www.youtube.com/watch?v=i7xVKn7Kj2Q)

**4. Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=2s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig**](https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig)