**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 14.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Види легкоатлетичних вправ: стрибки. Техніка стрибка у довжину з місця та розбігу.

**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: «Види легкоатлетичних вправ: стрибки».

3.Ознайомитись з технікою виконання стрибка у довжину з місця, та з розбігу.

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: «Види легкоатлетичних вправ: стрибки».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=i\_3sVb94JQs&t=495s**](https://www.youtube.com/watch?v=i_3sVb94JQs&t=495s)

**3. Техніка виконання стрибка у довжину з місця та з розбігу**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs**](https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs)

[**https://www.youtube.com/watch?v=n4UPEbOGcGo**](https://www.youtube.com/watch?v=n4UPEbOGcGo)

**4. Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xNfZVoIlB9U&t=11s&pp=ygUG0LfRgNCy**](https://www.youtube.com/watch?v=xNfZVoIlB9U&t=11s&pp=ygUG0LfRgNCy)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=33s&pp=ygUG0LfRgNCy**](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=33s&pp=ygUG0LfRgNCy)