**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Дата: 18.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Техніка бігу на середні та довгі 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: «Середні та довгі дистанції у Легкій атлетиці».

3.Ознайомитись з технікою виконання бігу на середні та довгі 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: «Середні та довгі дистанції у Легкій атлетиці».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4Yew-humv78**](https://www.youtube.com/watch?v=4Yew-humv78)

**3. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції.**

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

**4. Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=UA\_eQefHGR8**](https://www.youtube.com/watch?v=UA_eQefHGR8)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Виконати спеціальні легкоатлетичні вправи (за посиланням):

[**https://www.youtube.com/watch?v=d-tYZ\_INgLM**](https://www.youtube.com/watch?v=d-tYZ_INgLM)