**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№10**

**Дата: 22.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Види легкоатлетичних вправ: метання. Історія виникнення та розвитку алтимат-фризбі.

**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: «Історія виникнення та розвитку алтимат-фризбі».

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: «Історія виникнення та розвитку алтимат-фризбі.».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=QyvvCSU0xWc**](https://www.youtube.com/watch?v=QyvvCSU0xWc)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=uTJH0GLH8Wk&t=390s**](https://www.youtube.com/watch?v=uTJH0GLH8Wk&t=390s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

Виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0**](https://www.youtube.com/watch?v=ceq1t2P6Vk0)