**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№12**

**Дата: 28.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Техніка ловіння диску у 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: «Техніка ловіння диску у 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: «Техніка ловіння диску у алтимат-фризбі».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Ktr3VfyEac**](https://www.youtube.com/watch?v=7Ktr3VfyEac)

**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 рухливості та сили кисті:

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