**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№13**

**Дата: 29.09.2023**

**Клас: 5**

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

**Тема уроку:** Техніка кидка диску «форхенд» та «бекхенд» 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 кидка диску «форхенд» та «бекхенд» 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 кидка диску «форхенд» та «бекхенд» у алтимат-фризбі.».**

**<https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc>**

**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 спритності:

[**https://www.youtube.com/watch?v=94\_tdxiFTlQ&t=92s**](https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ&t=92s)