**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 14.09.2023**

**Клас: 6**

**Модуль:** дитяча легка атлетика,баскетбол 3х3, панна

**Тема уроку:** Легка атлетика. 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: «Бігові види легкої атлетики: середні та довгі дистанції».

3.Повторити техніку виконання високого старту.

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: «Бігові види легкої атлетики: середні та довгі дистанції».**

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

**3. Техніка виконання високого старту.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBQ&t=14s**](https://www.youtube.com/watch?v=gG7y9WkZRBQ&t=14s)

**4. Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=R5CeN44bucA&t=2s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&t=61s**](https://www.youtube.com/watch?v=quNOdv09vCI&t=61s)