**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№14**

**Дата: 01.10.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу. Футбол: Пересування по ігровому майданчику, ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, фінти, навчальна гра у міні-футбол. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків, навчальна гра у алтима фризбі.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3.Дит.л.а.: Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу.

4.Футбол: Пересування по ігровому майданчику, ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, фінти, навчальна гра у міні-футбол.

5. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків, навчальна гра у алтима фризбі.

**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>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI>

**3. Дит.л.а.: Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM>

<https://www.youtube.com/watch?v=LEDt3YPXnvw>

**4. Футбол: Пересування по ігровому майданчику, ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, фінти, навчальна гра у міні-футбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YoRM2qu7J44&t=28s>

<https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA>

<https://www.youtube.com/watch?v=MXJzZcBjEvI>

**5. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків, навчальна гра у алтима фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UphW3RozWzk>

https://www.youtube.com/watch?v=xeykiNMgOtc

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: Виконати вправи для розвитку швидкості і спритності.

<https://www.youtube.com/watch?v=lwXOBJHrwQk>

відправити відео на пошту або HUMAN

lopatindaniil737@gmail.com