**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №2**

**Дата: 03.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

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

2. Ознайомитись з історією виникнення та розвитку легкої атлетики.

3. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ

4. Ознайомлення з технікою ведення м’яча - футбол.

5. Алтімат-фризбі – особливості гри.

**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)

1. **Ознайомитись з історією виникнення та розвитку легкої атлетики.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=lIX7UYBXSBo&authuser=0**](https://www.youtube.com/watch?v=lIX7UYBXSBo&authuser=0)

1. **Комплекс загально розвиваючих вправ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s)

1. **Техніка ведення м’яча, рухливі ігри з елементами футболу.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=O9waMW7ZeqU**](https://www.youtube.com/watch?v=O9waMW7ZeqU)

**https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM**

1. **Алтимат фризбі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1mKkt8kn0Ls**](https://www.youtube.com/watch?v=1mKkt8kn0Ls)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

***Домашнє завдання:***

1. Ознайомитись з правилами та прийомами самоконтролю за фізичними навантаженнями. Згадати техніку вимірювання ЧСС (пульсу).

<https://www.youtube.com/watch?v=-D8KbKdl5L4>