**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№15**

**Дата: 03.10.2024**

**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 стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу, естафети. Футбол: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футболі, 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 стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу, естафети.

4. Футбол: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футболі, 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=E1VMLTryfTk>

**3. Дит.л.а.: Спеціальні стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу, естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=A1uidcW0GA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0>

**4. Футбол: Техніка ведення, передач і ударів м’яча по воротах у футболі, 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 Спеціальні стрибкові вправи 2 вправи

<https://www.youtube.com/watch?v=A1uidcW0GA0>

відправити відео на пошту або HUMAN

lopatindaniil737@gmail.com