**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№3**

**Дата: 05.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** Легка атлетика. Класифікація легкоатлетичних вправ, спеціальні бігові вправи, біг 30 м.Правила гри у футбол, ведення та зупинка м’яча. Техніка кидка Форхенд і Бекхенд в в алт. 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: «Класифікація легкоатлетичних вправ».

3. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

4. Вивчити особливостей бігових вправ.

5. Ознайомитись з правилами футболу, веденням та зупинкою м’яча.

6. Робота з диском в алт. 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**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

**2. Комплекс загально розвиваючих вправ**

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

**3. Навчальне відео: «Класифікація легкоатлетичних вправ».**

[**https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y&t=2s)

**4. Спеціальні бігові вправи, біг 30 м.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA**](https://www.youtube.com/watch?v=7H926UyNQgA)

**5. Правила гри у футбол.**

**https://www.youtube.com/watch?v=cKW1UZPJ-uY**

**6. Ведення та зупинка м’яча у футболі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7CQmZN-OUlo**](https://www.youtube.com/watch?v=7CQmZN-OUlo)

**https://www.youtube.com/watch?v=rlejrL7zdFA**

**7. Техніка кидка Форхенд і Бекхенд в Алтимат Фризбі**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc&t=10s**](https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc&t=10s)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=14s**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk&t=14s)