**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №16**

**Дата: 07.10.2024**

**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, естафети. *Футбол:* Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча, удари м’яча по воротах в русі у футболі. *Алт.фризбі:* Передачі, ловіння і перехвати дисків, навчальна гра у алтимат 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, естафети.

4. Футбол: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча, удари м’яча по воротах в русі у футболі.

5. Алт.фризбі: Передачі, ловіння і перехвати дисків, навчальна гра у алтимат 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 вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу, естафети.**

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

<https://www.youtube.com/shorts/yeYon18ZRuY>

**4. Футбол: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча, удари м’яча по воротах в русі у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=C5YypsFZ4y4>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=yao_Og01O00>

**5. Алт.фризбі: Передачі, ловіння і перехвати дисків, навчальна гра у алтимат фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YDcroS6PaIg>

<https://www.youtube.com/watch?v=XD-K0mUVIvw>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: виписати основні правила футболу - мінімум 10 пунктів.

відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або HUMAN