**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №17**

**Дата: 08.10.2024**

**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 бігові вправи, прискорення 10-20м.,естафети. *Футбол:* Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футболі. *Алт.фризбі:* Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. Навчальна гра у футбол, 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 бігові вправи, прискорення 10-20м.,естафети.

4. Футбол: Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футболі.

5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. 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 бігові вправи, прискорення 10-20м.,естафети.**

<https://youtu.be/torFp78wtQY?list=PLmsXNLXdAO3OssqqzM_vMQ01k9VU398DT&t=88>

<https://youtu.be/2ONlDGWNIck?t=41>

<https://www.youtube.com/watch?v=hTd7LCcld6Y>

**4. Футбол: Техніка ударів м’яча по воротах ногою, головою у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hGjZ6gaCPdI>

<https://www.youtube.com/watch?v=QM3Noom2T7w>

**5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. Навчальна гра у алтимат фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=8s_csUaPJyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання спеціальних бігових вправ

<https://youtu.be/torFp78wtQY?list=PLmsXNLXdAO3OssqqzM_vMQ01k9VU398DT&t=88>

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